प्रकाशक : मन्त्री, सर्व सेवा संघ,
राजघाट, वाराणसी

संस्करण : पहला
प्रतियाँ : ३,००० मई, १९६५
मुद्रक : ओमप्रकाश कपूर,
ज्ञानमण्डल लिमिटेड,
वाराणसी (बनारस) ६४०५–२१
मूल्य : १ रुपया २५ पैसे

Title : UPAVAS
Author : Dr. Sharan Prasad
Subject : Nature Cure
Publisher : Secretary,
Sarva Seva Sangh,
Rajghat, Varanasi
Edition : First
Copies : 3,000 May, 65
Price : Rs 1.25

प्र का श की य

डॉ० शरणप्रसादजी की 'उपवास' पुस्तक पाठकों के हाथों में है। शरणप्रसादजी अनुभवी प्राकृतिक चिकित्सक हैं। निसर्गोपचार आश्रम, उरुलीकांचन (पूना) में विनोबाजी के अनुज बालकोबाजी के सान्निध्य में रहकर आपने उपवास-चिकित्सा के कुछ अनूठे प्रयोग किये हैं और उनमें सफलता मिली है। प्रस्तुत पुस्तक में इन प्रयोगों—उदाहरणों के आधार पर अच्छा विवेचन हुआ है।

'उपवास' का भारतीय परम्परा में विशेष महत्त्व है। विभिन्न धर्मों और पन्थों ने 'उपवास' के आध्यात्मिक मूल्य को प्राधान्य दिया है। आत्मोपलब्धि में उपवास सहायक माना गया है। पर इस बात पर बहुत कम जोर दिया गया है कि उपवास से आध्यात्मिक लाभों के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य-लाभ भी होता है। आज यह आवश्यक है कि 'उपवास' पर वैज्ञानिक प्रयोग और विश्लेषण किये जायँ, ताकि जनता के स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण उपलब्धियाँ प्राप्त हो सकें।

हिन्दी, अंग्रेजी तथा अन्य अनेक भाषाओं में उपवास-विषयक साहित्य प्रकाशित हुआ है। इस ओर जनता का आकर्षण भी निरन्तर बढ़ता जा रहा है, यह खुशी की बात है। प्रस्तुत पुस्तक में सरल भाषा में उपवास का विधिवत् विवेचन करते हुए बताया गया है कि पुराने और असाध्य रोगों पर उपवासों के प्रयोग कैसे सफल रहते हैं। उपवास कैसे करना चाहिए, यह बात भी विस्तार से समझायी गयी है।

आशा है, शरणप्रसादजी की पूर्व प्रकाशित दो कृतियों की भाँति इस कृति का भी समुचित स्वागत होगा।



भूमिका

सन १९५० मे मैंने निसर्गोपचार-आश्रम. उरुलीकांचन (पूना) में सहायक चिकित्सक के रूप में काम करना प्रारम्भ किया। वहाँ रोगी पर आहार तथा उपचार की जो प्रतिक्रिया होती थी, उसका मैं बारीकी से निरीक्षण तथा अध्ययन करता रहता था। सन् १९५३ मे चिकित्सालय की सम्पूर्ण जिम्मेवारी मुझे सौंपी गयी। पिछले तीन वर्षों के कुछ सफल-असफल प्रयोगों के कारण मैं कुछ नये प्रयोग करने के लिए लालायित था। उपवास इसमें सर्वोपरि था।

नयी जिम्मेवारी के बोझ के कारण रोगियों से उपवास करवाने की हिम्मत एकाएक नहीं हुई। पूरे दो वर्ष तक मैं भी शरीर-शुद्धि के लिए लंबे रसाहार, फलाहार, तरल आहार आदि पुरानी पद्धतियों का सहारा लेता रहा। मैंने देखा कि रसाहार, फलाहार या तरल आहार से शुद्धि तो अवश्य होती है, लेकिन जिस अनुपात में रोगी दुर्बल होता है और समय लगता है, उस अनुपात में लाभ कम होता है। एक रोगी शरीर-शुद्धि के निमित्त १६ दिन रसाहार करता है। इससे उसमे दुर्बलता आती है, वजन घटता है और १६ दिन का समय लगता है। ठीक उसी स्थिति के दूसरे रोगी को ६ दिन उपवास तथा २ दिन रसाहार पर रखकर केवल ८ दिनों में ही १६ दिन रसाहार की अपेक्षा अधिक या कम-से-कम उतना लाभ तो अवश्य पहुँचाया जा सकता है। केवल ८ दिनों में ही जब रोगी को १६ दिन का लाभ मिल जाता है,

तो वैसे प्रयोग क्यों न किये जायँ ? इससे समय और अर्थ दोनों की बचत साफ थी।

यह निर्विवाद है कि ६ दिन के उपवास और २ दिन के रसाहार के बाद १६ दिन के रसाहार की अपेक्षा भूख कुछ अधिक ही खुलेगी। जीर्ण रोगी प्रायः मंदाग्नि से पीड़ित रहते हैं। उनका आहार अपने-आप कम होता जाता है। खाने-पीने के प्रति भी अरुचि हो जाती है। यह अरुचि ही उपवास की प्रेरक शक्ति है। अक्षुधा और मंदाग्नि के कारण रोगी रसाहार का आनन्द और लाभ नहीं उठा पाते। वह तो उपवास के पश्चात् कुछ रुचि और भूख खुलने पर ही सम्भव है।

प्राकृतिक चिकित्सालयों में प्रायः जीर्ण और जर्जर रोगी ही आते हैं। सब तरह के इलाजों से हारकर ही प्राकृतिक चिकित्सा की तरफ झुकते हैं। वे श्रद्धा-भावना से नहीं, बल्कि आखिरी प्रयत्न के बतौर प्राकृतिक चिकित्सा को आजमा लेना चाहते हैं। ऐसे रोगियों को अल्प अवधि में थोड़ा-सा लाभ दिखाई दे, यह बहुत आवश्यक है, ताकि उनका मन लम्बी चिकित्सा के लिए तैयार हो जाय।

कभी-कभी तो उपवास एकदम अनिवार्य हो जाता है। कुछ ऐसे रोगी होते हैं, जिनको खाने-पीने से तकलीफ और बेचैनी बढ़ती है। ऐसे रोगियों के लिए २-३ दिन रसाहार या तरल आहार पर रहकर तुरन्त उपवास करना अति हितकर है। सातवें प्रकरण में उपवास की पूर्व-तैयारी-सम्बन्धी सम्पूर्ण जानकारी दी गयी है।

केवल पानी पर उपवास करने की बात तो एक प्रकार से हम लोग भूल ही गये हैं। प्रत्येक एकादशी या पन्द्रहवें दिन अगर फलाहार, शाकाहार, रसाहार, अल्पाहार या उपवास कर लिया जाय, तो प्रतिदिन के असंयम या अति आहार से थके

शरीर को, विशेषकर पेट को, काफी आराम मिल जाता है और जीवनी शक्ति शरीर में संचित दूषित पदार्थ को आसानी से बाहर निकालने में समर्थ होती है।

उपवास असंयम का ही परिणाम है। उपवास की सहज प्रेरणा भूख न लगने पर ही होती है। भूख न लगने पर यदि खाना छोड़ दिया जाय या उपवास कर लिया जाय, तो स्वस्थ रहना बड़ा आसान है। लेकिन भूख न होने पर भी लोग मिठाइयाँ, तली हुई वस्तुएँ, पकौड़ी, सेव, नमकीन तथा अधिक खट्टी-चरपरी वस्तुओं से पेट भरने की कोशिश करते हैं, जो पचने में भारी होती हैं। प्रारम्भ में ही भूख न लगने पर अगर एकाध उपवास कर लिया जाय, तो रोगी बनने की नौबत टल जाती है।

कब्ज सब रोगों का जनक है। कब्ज तभी होता है, जब भूख न लगने पर भी भोजन किया जाता है। कुत्ते, बिल्ली, गाय-बैल आदि जानवर जब बीमार होते हैं, तो वे अपने-आप खाना छोड़ देते हैं। इस प्रकार उपवास आरोग्य-लाभ का उत्कृष्ट साधन है। रोग असंयम का प्राकृतिक दण्ड है, उपवास उसका उत्तम प्रायश्चित्त है। रोग में उपवास करवाकर प्रकृति संयम का सबक सिखाना चाहती है।

शास्त्रीय दृष्टिकोण से—सामान्यतः स्थूलकाय या अधिक वजनवाले मोटे व्यक्ति आसानी से उपवास कर सकते हैं; क्योंकि उपवास-काल में शरीर को अपने दैनिक कार्य के लिए चरबी से शक्ति प्राप्त होती है। फलतः उनको विशेष कमजोरी की अनुभूति नहीं होती। उनकी अतिरिक्त चरबी ही खुराक का काम करती है। ३०-४० दिन के उपवास करते हुए मोटापे के रोगियों को दुर्बलता का किंचित् अनुभव किये बिना प्रतिदिन ३-४ मील चलते या घूमते हुए पाया गया है। इससे वजन आसानी और तेजी से घटने लगता है।

उपवास के सफल प्रयोगों के कारण चिकित्सालय का वातावरण कुछ ऐसा बन गया था कि मुझे कभी किसी रोगी को उपवास के लिए प्रवृत्त नहीं करना पड़ा। अपने पड़ोसी रोगियों को उपवास द्वारा आरोग्य-लाभ करते देखकर वह स्वयं ही उपवास की माँग करता था। कभी-कभी अति उत्साही रोगियों को आवश्यकता से अधिक उपवास करने से रोकना भी पड जाता था, यद्यपि ऐसे प्रसंग बहुत कम आये।

यह ध्यान में रखने की बात है कि चिकित्सक रोगी को कभी भी उपवास के लिए आग्रहपूर्वक प्रवृत्त न करे। जिन रोगियों को उपवास से लाभ हुआ है, उनके उदाहरण देकर रोगी के मन में हिम्मत पैदा करनी चाहिए। चिकित्सक को धीरज से काम लेना चाहिए। उपवाससंबंधी उपयुक्त साहित्य भी पढ़ने को दिया जाय। जब रोगी की उपवास के लिए पूरी तरह मानसिक तैयारी हो जाय, तभी उपवास शुरू कराये जायँ।

प्रस्तुत पुस्तक प्रयोगों के आधार पर, शरीर-विज्ञान को ध्यान में रखकर लिखी गयी है। हमें पूरा विश्वास है कि इसको पढ़कर उपवास के विषय में फैली भ्रान्त धारणाएँ तो दूर होंगी ही, लोग यह भी महसूस करेंगे कि अपने शरीर को स्वच्छ, शुद्ध और स्वस्थ रखना उनके अपने ही हाथ में है और उसकी सरल विधि उपवास है। इस विधि में दवा-दारू के नाम पर खर्च तो होता ही नहीं, बल्कि विष-विकार दूर होने से शरीर की जीवनी शक्ति भी बढ जाती है।

—शरणप्रसाद

अनुक्रम

परिशिष्ट

उपवास की दीक्षा : १ :

२०-२५ वर्ष पूर्व हिन्दुस्तान के प्रायः प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्रों में उपवास के अवसर पर अल्प मात्रा मे सन्तरा, मोसम्बी या अन्य फलरस लेने में कोई हर्ज नहीं माना जाता था, बल्कि कुछ प्राकृतिक चिकित्सक तो नीबू, शाक-सब्जी या फलरस लेकर उपवास करना केवल जल के उपवास से श्रेष्ठ मानते थे।

जैन धर्मावलम्बियों में आज भी जल सहित या निर्जल उपवास की परिपाटी प्रचलित है। जलोपवास की प्रथा विशेषरूप से पायी जाती है। लेकिन इन धार्मिक उपवासों में दृष्टि स्वास्थ्य-लाभ की न रहकर, पुण्य-लाभ की, धर्म-लाभ की रहती है। अगर धार्मिक उपवास करनेवाले शरीर-स्वास्थ्य को ध्यान में रखें और इसको भी पुण्य मानें, तो उनका उपवास कष्टप्रद न होकर आनन्ददायी बन सकता है। स्वस्थता धार्मिकता की पोषक और पूरक है, यह बात ध्यान में रखी जाय, तो बडा लाभ हो सकता है।

उपवास-विषयक कुछ साहित्य मे तो उपवास-काल में नीबू, शहद, पानी की भी अनुमति दी गयी है। इसीके अनुरूप अधिकांश प्राकृतिक चिकित्सा-केन्द्रों में काफी अर्से तक नीबू या नीबू, शहद, पानी पर उपवास करवाये जाते थे। केवल जल पर उपवास करने की बात सहसा सुनने में नहीं आती थी। प्राकृतिक चिकित्सकों के मन में शायद यह भय अज्ञातरूप में रहा होगा कि रुग्ण तथा दुर्बल शरीर को कुछ-न-कुछ पोषण हमेशा मिलते रहना चाहिए, क्योंकि रोगी तो मन से भी कमजोर रहता है।

जब मैंने प्राकृतिक चिकित्सा-क्षेत्र में प्रवेश किया, तब प्रारम्भ मे मेरी भी यही धारणा थी कि पहले कमजोर रोगी को थोड़ा पुष्ट करके वजन बढाकर शरीर शुद्धि की प्रक्रिया करवानी चाहिए। लगभग दो वर्ष तक मैं इसी विचार के आधार पर काम करता रहा। लेकिन परिणाम उत्साह-वर्धक नही आया। इससे एक तो रोगी की बीमारी में विशेष लाभ नही होता था और रुग्ण अवस्था मे शरीर की शक्ति तथा वजन बढाना अत्यन्त दुष्कर कार्य था। हॉ, कुछ रोगियों में जिनकी उम्र कम थी, जो युवक थे और जिनका रोग अधिक पुराना नही हुआ था, उनमें अच्छी सफलता मिलती थी।

बाद में छोटे-छोटे यानी तीन-पॉच-सात के उपवास (केवल पानी पर) करवाने की पद्धति शुरू हुई, जिससे कुछ अधिक अनुकूल तथा उत्साहजनक परिणाम सामने आने लगे। ये छोटे उपवास शुरू कैसे हुए, इनकी प्रेरणा कहॉ से मिली, यह अत्यन्त महत्त्व की बात है। कभी-कभी कुछ जीर्ण रोगियों को इतनी तकलीफ होती थी (जैसे दमे का दौरा, अपचन, आमाशय अम्लता या तीव्र ज्वर की अवस्था में), जब कि रोगी कुछ भी खाने से इनकार करता था। रोगी को स्वतः ही उपवास करने की अन्तःप्रेरणा होती थी। ऐसे अवसर पर रोगी की प्रेरणा के प्रतिकूल चलने की हिम्मत प्राकृतिक चिकित्सक नहीं कर सकता। इस प्रकार तीन दिन से लेकर सात दिन तक के उपवास शुरू हुए और अच्छे परिणाम आने के कारण उपवास पर श्रद्धा बढने लगी।

इसी श्रद्धायुक्त मनःस्थिति मे एक से तीन दिन तक के छोटे उपवासों का सफल प्रयोग अनेक रोगियों पर हुआ। कुछ रोगी ऐसे भी थे, जो कष्टप्रद अवस्था में भी उपवास से बहुत घबराते थे। उनको थोडा फलरस, साग-भाजी का सूप या नींबू, शहद, पानी देना पड़ता था। लेकिन रोगी की थोड़ी मानसिक अनुकूलता होने पर उपवास करवाने में चूकते नहीं थे। इस प्रकार के अनुभव मे ढाई वर्ष बीत गये।

ठीक ऐसे ही मौके पर किसी देहात से एक युवक रोगी आया।

दीखने में उसका शरीर पहलवान जैसा गठा हुआ था। उसको कोई बीमारी होगी, ऐसी कल्पना करना मुश्किल था। उसके घर के लोग भी यही कहते थे कि उसे मन की बीमारी है।

युवक को पिछले १२ वर्ष से जीर्ण सौम्यज्वर की बीमारी थी। पूना के एलोपैथिक डॉक्टर तथा वैद्यों से वह इलाज करवा चुका था, लेकिन रोग कम होने के बजाय बढ़ता ही जा रहा था। वह युवक अपने रोग तथा घरेलू परिस्थिति के कारण परेशान था। सौम्यज्वर होने के कारण बिस्तर पर लेटकर आराम करना उसके लिए सम्भव नहीं था। उधर बुखार के फलस्वरूप सारे शरीर में दर्द तथा भारीपन के कारण काम में मन नहीं लगता था। इस तरह बेकारी तथा घरवालों की उपेक्षा में १२ वर्ष बिताने के बाद वह मानसिक दृष्टि से अत्यन्त हताश हो चुका था।

उसकी शारीरिक जाँच की गयी। अन्त में अपनी राम-कहानी सुनाते हुए उसने कहा : "देखिये डाक्टर साहब, मैं कठिन से कठिन इलाज के लिए तैयार हूँ। आप जैसा कहेंगे, वैसा करूँगा। किसी प्रकार मुझे अच्छा कीजिये, ताकि मै बेकार बनकर घरवालों के सिर पर बोझ न बनूँ और अपनी जिन्दगी बना लूँ।" उसकी आँखों में आँसू थे, लेकिन वाणी में थी मनोबल की दृढ़ता। आँखों में तेज भी था। उन दिनों मैं उपवास पर गहराई से अध्ययन तथा निरीक्षण कर रहा था। छोटे छोटे उपवासो से रोगियों को लाभ होता था।

रोगी मे निम्नलिखित रोग-लक्षण मौजूद थे :

१. सतत ९९.५ से १०० डिग्री तक ज्वर का बना रहना,

२. सिर मे भारीपन,

३. मुँह कभी बेस्वाद, कभी कड़वा विशेषकर तापमान बढ़ते समय,

४. रीढ़ की हड्डियों मे अन्दरूनी जलन। कभी-कभी रीढ़ के ज्ञान-तन्तुओं में बधिरता तथा दर्द।

५. दिन या रात को हमेशा नींद मे कराहना।

छाती के एक्सरे, थूक तथा रक्त की जॉच के पश्चात् यह निश्चित हो चुका था कि उसको टी० बी० अर्थात् फेफडे के क्षय की बीमारी या मेरुदण्ड की हड्डियो मे कोई दोष नहीं है।

अक्सर देहात के लोग उपवास के नाम से इतना घबराते थे कि चिकित्सक के सामने वे चुपचाप उपवास के लिए 'हॉ' भर देते थे। कुछ बोलते नहीं थे, लेकिन रात में अस्पताल छोड़कर भाग जाते थे। देहाती रोगियों की इस मनोवृत्ति से मैं परिचित था। इसलिए मैंने इस रोगी को दो दिन साग-सब्जी तथा फल पर रखा। खाने के प्रति अरुचि उत्पन्न होने के कारण उसे ४ दिन तक मोसम्बी के रस पर रखा गया। रोगी बार-बार कहता था : "डाक्टर साहब, मुझे कुछ भी अच्छा नहीं लगता, मुँह कडुवा रहता है। कोई भी चीज खाने या पीने की इच्छा नहीं है।"

इस प्रकार भूख के पूर्णत अभाव के कारण रोगी की मानसिक भूमिका उपवास के पूर्णतः अनुकूल बन चुकी थी। मोसबी का रस बन्द करके रोगी को केवल जल पर रखा गया। उपवास के प्रथम दिवस एनिमा दिया गया। पाँचवें दिन रोगी को काफी कमजोरी महसूस हुई। इसलिए उसको अधिक-से-अधिक आराम लेने के लिए कहा गया। उन दिनों मैं रोगी के पास प्रतिदिन दो-तीन बार जाया करता था। दसवें दिन दोपहर को १२ बजे रोगी की नाडी ३९ थी, लेकिन नियमित सशक्त तथा भरी हुई थी। रोगी भी शान्त था। मैंने पूछा, "तुमको कैसा लगता है?" उसका जवाब था : "दिन-दिन कमजोरी बढ़ रही है, लेकिन बेचैनी तथा घबराहट बिलकुल नही है, चित्त शान्त और प्रसन्न है। आप जितने दिन चाहे उपवास करवाइये, मै तैयार हूँ। मुझे आप रोगमुक्त कीजिये, बस मेरी इतनी ही प्रार्थना है। एक बार अच्छा होने के बाद मुझे दुबारा बुखार आने या बीमार पडने की नौबत नहीं आनी चाहिए। मै आपकी हिदायतों का पूरी तरह पालन करूँगा। आप मेरी ओर से निश्चिंत रहिये।"

एक प्रकार से रोगी मुझे ही उपवास करवाने की हिम्मत दिला रहा

था। उसकी मानसिक भूमिका अगर फौलाद की तरह मजबूत नहीं होती, तो ३९ नाडी होने पर मुझे उपवास तुडवा देना चाहिए था। रुग्ण या स्वस्थ शरीर में ३९ नाडी गिनने का मेरा यह पहला ही मौका था। लेकिन नाडी नियमित सशक्त, भरी हुई तथा आन्तरिक प्रसन्नता होने के कारण घबराने का कोई कारण नहीं था। महत्त्व की बात तो यह है कि केवल तीन घटे तक नाडी-सख्या ३९ रही। दोपहर तीन बजे के बाद नाडी की सख्या क्रमशः बढकर ५० हो गयी।

रात को सोने से पहले और रात में भी जब कभी नींद खुलती थी, मैं रोगी के पास चला जाता था। रोगी के जाग्रत अवस्था में होने पर मैं उसकी नाडी-परीक्षा कर लेता था, लेकिन आँख बन्द करके आराम करने अथवा नीद की अवस्था में होने पर मैं उसको बिलकुल छेडता नहीं था।

मुझ पर रोगी का पूर्ण विश्वास था। उपवास आगे बढता गया। दसवें दिन से उसको बुखार नहीं रहा, लेकिन शरीर में गर्मी, रीढ में जलन, भारीपन, मुँह का कडुवापन आदि लक्षण बने रहे।

पन्द्रहवें दिन रोगी के माता-पिता, पत्नी तथा भाई मिलने आये। रोगी को मैंने सूचित कर दिया था कि वह अधिक बातचीत न करे और इशारे (सकेत) से अपना काम चलाये। सगे-सम्बन्धियों का बहुत ज्यादा आग्रह होने पर उनके समाधान के लिए केवल दो चार शब्द बोले। दूर से ही अपने लडके को इतना कमजोर देखकर रोगी के रिश्तेदारों की ऑखों मे ऑसू आ गये। उसके माता-पिता मेरे पास आकर पूछने लगे : "कोई खतरा तो नहीं है ?" मैंने कहा : "खतरा कुछ भी नहीं है। आप लोग रोगी के सामने रोयें नहीं, दु.ख तथा घरेलू चिन्ता प्रकट न करें। सिर्फ देखकर सान्त्वना देकर लौट जायँ, अधिक बातचीत भी न करें।"

बाद में मैंने देखा, रोगी स्वत अपने सम्बन्धियों को उपवास के बारे मे समझा रहा था। सब उपायों से हारने के कारण घर के लोग भी

परेशान थे ही। वे मुझसे पूछने लगे : "एक बार अच्छा होने के बाद दुबारा बुखार तो नहीं आयेगा ?" मैंने उन्हें समझाया कि बीमारी को जड से दूर करने का यही एकमात्र उपाय है। रोगी ने आवेश में आकर मुझसे कहा : "डाक्टर साहब, आप घरवालों की बातो को महत्त्व मत दीजिये तथा मुझपर भी रहम मत कीजिये। अभी आप मेरी जितनी भी कसौटी करेंगे, मैं उसके लिए तैयार हूँ। आप उपवास तोडने की तभी इजाजत दीजिये, जब आपको समाधान हो।"

रोगी ने अपने उपर्युक्त वचनों को उपवास के अन्तिम दिन तक निभाया। उसके स्फूर्तिदायक वचनों से मेरी उपवास करवाने की हिम्मत भी बढ़ती थी। १६ वें दिन नाडी की सख्या ६० हुई। नाडी स्वस्थ तथा नियमित थी। उसी दिन शरीर मे थोडा-थोडा पसीना आना शुरू हुआ और शारीरिक गर्मी कम महसूस होने लगी। इस प्रकार छोटे-मोटे शुद्धि तथा स्वास्थ्य के लक्षण रोगी तथा चिकित्सक दोनों को प्रोत्साहित करते थे। आश्चर्य की बात यह है कि रोगी को ३-४ दिन के अन्तर से अपने आप शौच हो जाया करता था।

बीसवें दिन एनिमा, रीढ़ पर ठडी मिट्टी की पट्टी तथा सौम्य मालिश दी गयी, लेकिन इससे रोगी के रोग-लक्षणों मे किंचित् वृद्धि हुई, इसलिए सभी उपचार बन्द कर दिये गये और पूर्ण विश्रान्ति की सलाह दी गयी।

उपवास के २७वें दिन रोगी को अन्दर से महसूस होने लगा कि उसके स्वास्थ्य में अब निश्चित रूप से सुधार शुरू हो गया है। बीसवें तथा सत्ताइसवें दिनों के बीच नाडी की सख्या ५२ से ५९ तक रहती थी। ३०वे दिन रोगी ने कहा कि उसको ५०% लाभ हुआ है। ३१वें दिन से पसीना अधिक आने लगा। ३५वें दिन सुबह मुँह साफ न करने पर भी स्वच्छ लगने लगा। ३८वें दिन से रोगी को पूर्ण मौन रखने के लिए कहा गया। भूख की किंचित् भी अनुभूति न होने के कारण उपवास चालू रखा गया।

३९वें से ४४वें दिन तक नाडी ६० के ऊपर ही रही (अर्थात् ६०-६४ तक)। ४८वें दिन रोगी में निम्नलिखित लक्षण प्रतीत हुए :

१. शरीर की गर्मी का पूर्णतः अभाव,

२. रीढ की जलन दूर हुई,

३. मुँह का स्वाद ठीक लगने लगा,

४. रीढ की स्नायु (ज्ञान-तन्तु) में दर्द तथा बधिरता नहीं रही,

५. क्षुधा की अनुभूति, तथा कुछ खाने की इच्छा होने लगी,

६. नाड़ी की सख्या ५२ थी।

४८वें दिन बहुत शान्त तथा प्रसन्न वातावरण में दोपहर को ३ बजे निम्नलिखित प्रकार से उपवास तोडा गया :

दोपहर ३ बजे—	पानी,	नीबू,	शहद
	२० तो०	½	१ तो०

१५-१५ मिनट के अन्तर से ७-७ तो० पानी दिया गया। अर्थात् २१ तो० नीबू, शहद, पानी का शरबत तीन बार में पिलाया गया।

रात को ९ बजे—दोपहर ३ बजे की तरह, नीबू, शहद का शरबत।

उपवास तोड़ने के पश्चात्

११ दिन तक : रसाहार, केवल संतरा और मोसंबी का रस, चार दिन के रसाहार के बाद रोगी को जोर की भूख लगने लगी।

१२वें से १९वें दिन तक : ८ दिन छाछ, मट्ठा, दूध, दही, सूप आदि तरल आहार पर रखा गया।

२०वें से २३वें दिन तक [३ दिन तक] : दूध, दही, फल तथा साग-सब्जी।

२४वें दिन : अल्प मात्रा में अन्न शुरू किया गया और क्रमशः रोगी को ८ दिन में पूर्ण आहार पर लाया गया।

पहले १५ दिन तक का आहार-क्रम १ :

प्रातः ५-६ बजे	: नीबू	शहद	पानी	
	१	२ तो०	३० तो०	
,, ८ बजे, नाश्ता	: दूध या दही	खजूर	(प्रारम्भ में दूध	
	३० से ४० तो०	५ तो०	या दही २० तो० तथा खजूर २॥ तो० दिया गया)	

१२ बजे भोजन : गेहूँ या ज्वार की रोटी १० से २० तो० (शुरुआत २॥ तो० अन्न से की गयी)

उबली साग-सब्जी,	कच्ची साग-सब्जी,	मक्खन
२०-३० तो०	५-१० तो०	१-२ तो०

दही या मट्ठा १ पाव,

दोपहर ३ बजे : इच्छा होने पर मोसंबी, संतरा या गन्ना चूसना।

रात को ७-८ बजे :

केला,	पपीता या अमरूद	या अन्य फल,
२-४	३०-४० तो०	२० तो०
खोपरा,	कचूम्बर	दूध
२ तो०	५ तो०	२ पाव

आहार की मात्रा क्रमशः बढ़ायी गयी।

बाद में १५ दिन तक पूर्ण आहार-क्रम २ :

प्रात. ५-६ : उपर्युक्त पूर्ण आहार की तरह

,, ८ बजे नाश्ता : दूध या दही ४० तो० खजूर १० तो०

दोपहर १२ बजे : रोटी २० तो० शेष उपर्युक्त पूर्ण आहार की तरह

,, ३ बजे : गन्ना रुचि-अनुसार

रात्रि ७-८ बजे :

रोटी	साग	मक्खन	दूध या दही
१० तो०	२० तो०	२ तो०	१-१॥ पाव

उपवास-काल में वजन घटने का क्रम

उपवास के पूर्व रोगी का वजन	१४२ पौण्ड
४८ दिन के उपवास के अन्त में वजन	९० पौण्ड
वजन घटा	५२ पौण्ड

एनिमा : उपवास की अवधि में रोगी को कुल ८ बार एनिमा दिया गया तथा बाद मे रसाहार तथा तरल आहार के १९ दिनों मे ४ बार दिया गया। फलाहार शुरू करने पर अपने आप साफ शौच होने लगा।

उपवास के पश्चात् वजन इस प्रकार बढा :

११ दिन रसाहार (Fruit juice diet)	५ पौण्ड
८ दिन तरल आहार (liquid diet)	३ पौण्ड
४ दिन फलाहार (*fruit diet*)	२ पौण्ड
८ दिन अल्पाहार (light diet)	३ पौण्ड
१५ दिन पूर्ण आहार-क्रम न० १	९ पौण्ड
१५ दिन पूर्ण आहार-क्रम न० २	९ पौण्ड

इस प्रकार उपवास तोडने के पश्चात् रोगी का वजन ६१ दिनों में ३१ पौण्ड बढा।

घर जाते समय रोगी का वजन १२१ पौण्ड था। उपवास की समाप्ति के पश्चात् दो महीने में रोगी मे किसी प्रकार के पूर्वलक्षण प्रकट नही हुए। घर पर सात्त्विक आहार लेने की सलाह देकर उपवास की अपूर्व दीक्षा देनेवाले रोगी को खूब उत्साह से बिदा किया गया।

विदा होने के १॥ महीने पश्चात् रोगी मिलने आया। वजन १४४ पौण्ड था। चेहरा लाल तथा तेजस्वी था। स्वास्थ्य भी उत्तम था। पूर्व-रोगसम्बन्धी किसी लक्षण की अनुभूति नहीं होती थी।

विश्लेषण : इस पुस्तक के लिखते समय तक उपवास का अनुभव और भी विशाल हुआ और उसी विस्तृत अनुभव के आधार पर हम इस प्रथम दीर्घकालीन या लम्बे उपवास की चर्चा कर रहे हैं।

४८ दिन के उपवास के पश्चात् ५-७ दिन तक रसाहार, २-३ दिन तक फलाहार करवाने के बाद ८-१० दिन में रोगी को पूर्ण आहार पर लाना चाहिए था। लेकिन यह तो हमारा पहला अनुभव था, जिसमें हमें बहुत सतर्कतापूर्वक चलने की आवश्यकता थी।

हमारे सहयोगी कार्यकर्ता तथा सभी रोगियों का ध्यान इस प्रथम लम्बे उपवास की ओर केन्द्रित था। हम भी काफी सावधानी रखकर आहार देते रहे, ताकि उपवास के पश्चात् और कोई नयी समस्या पैदा न हो जाय।

इस प्रकार लम्बे उपवास का यह पहला, महत्त्वपूर्ण प्रयोग सफल हुआ, जिसके आधार पर उपवास में हमारी अनुभवयुक्त श्रद्धा बढी और इस सस्था में लम्बे उपवास की प्रथा-सी चल पड़ी। ●

उपवास-काल में शरीर का भीतरी कार्य : २ :

साधारण अवस्था में मनुष्य को दैनिक कार्य सम्पन्न करने के लिए आहार की आवश्यकता रहती है। हमारे आहार में मुख्यतः पाँच तत्त्व होते हैं :

१. प्रोटीन
२. कार्बोहाइड्रेट (श्वेतसार)
३ चरबी या वसा
४. क्षार (minerals)
५. सजीवन तत्त्व (vitamins)

उपर्युक्त तत्त्वों से निम्नलिखित तीन प्रकार के कार्य सम्पन्न होते हैं :

१. ईंधन तथा शक्ति प्रदान करने का कार्य—कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोट्रीन द्वारा होता है।

२. शारीरिक निर्माण तथा वृद्धि के लिए--प्रोटीन।

३. शारीरिक प्रक्रिया को व्यवस्थित रूप से सचालित करने के लिए क्षार तथा सजीवन तत्त्वों की आवश्यकता होती है।

हम प्रतिदिन अनेक प्रकार की खाद्यवस्तुएँ ग्रहण करते हैं। वे सभी उपर्युक्त पॉच तत्त्वों के अन्तर्गत होती हैं। इन पॉच प्रकार के पदार्थों का शरीर ज्यों का-त्यों, मूल अवस्था में उपयोग नहीं कर सकता। सर्व-प्रथम दाँत खाद्य पदार्थों के छोटे-छोटे टुकड़े बनाकर उनको सूक्ष्म कणों में विभक्त करता है, ताकि उसमें पाचक रस लार अच्छी तरह मिल सके। मुँह मे लालाग्रन्थियों, आमाशय तथा छोटी आँत में विभिन्न प्रकार

के पाचक रस उन सभी प्रकार के खाद्य पदार्थों पर अपना कार्य करते हैं, जिससे आहार का पोषक तत्त्व शर्करा के रूप में जिगर में पहुँचाया जाता है। अवशिष्ट अनुपयोगी पदार्थ मल-मूत्र, श्वास-प्रश्वास तथा त्वचा के मार्ग से शरीर के बाहर फेंक दिये जाते हैं।

जिगर में पहुँची हुई शर्करा रक्त में मिलकर उसके माध्यम से शरीर के प्रत्येक कोष को पोषण देती है और साथ-साथ क्षतिपूर्ति भी करती है। इस कार्य को पूरा करने के बाद जो शर्करा शेष रह जाती है या अधिक होती है, वह जिगर में ग्लॉयकोजन के रूप में एकत्र हो जाती है। यह सचित शर्करा भविष्यकालीन संकट, आपत्तिकाल या उपवास के समय उपयोग मे आती है। जैसे बुद्धिमान् चतुर व्यक्ति भविष्य के लिए अर्थ-संग्रह करता है, वैसे ही शरीर जिगर में शर्करा का संग्रह करता है।

बहुत-से सम्पन्न या आरामतलब लोग बैठे-बैठे आलस्य में जीवन बिताते हैं। उनका पेट या तोंद बाहर निकलने लगती है, पुट्ठे और जाँघें मोटी होने लगती हैं और शरीर भी स्थूल बन जाता है। इस प्रकार के मोटापे का कारण यही है कि उनका शरीर जितना आहार ग्रहण करता है, आलस्य या निठल्लेपन की वजह से उसका पोषक तत्त्व पूरी तरह खर्च नहीं हो पाता और उसीमें से बचा हुआ पोषक तत्त्व चरबी के रूप में शरीर के पेट, पुट्ठे या जंघा जैसे भागों में एकत्र हो जाता है। इस तरह का एकत्र मेद भी सकट, आपत्ति या उपवास के मौके पर शरीर में ईंधन के रूप मे शक्ति पैदा करने के काम आता है। इसके अलावा हमारे शरीर के नाजुक अवयवों की सुरक्षा के लिए उनके चारों ओर भी चरबी की अच्छी मोटी तह रखने का प्रबन्ध प्रकृति ने किया है।

दैनिक कार्य करते समय शरीर के लाल कण (red cells) टूटते हैं, जिनके रक्तरंजन-पदार्थ (hemoglobin) आदि से पित्त बनता है और टूटे हुए लाल कणों में जो लहू रहता है, वह शरीर के पुनः उपयोग में आता है। शरीर उस लहू का सञ्चय, तिल्ली, जिगर तथा अस्थिमज्जा में करता है, ताकि आकस्मिक मौके पर वह काम आ सके।

इस प्रकार टूट-फूट के अवसर के लिए शरीर उपयोगी वस्तुओ को सचित करता है, और केवल निकम्मी वस्तुओं को ही बाहर फेंकता है।

आहार-काल मे शरीर के प्रत्येक अवयव को कार्य-शक्ति के लिए आहार से ही पोषण मिलता है। लेकिन उपवास-काल में भी तो हृदय, वृक्क, फेफड़े, मस्तिष्क, जिगर आदि अनेक छोटे-बड़े अवयव धीमी या मन्द गति से ही सही, अपना कार्य पूर्ववत् व्यवस्थित तथा नियमित करते रहते हैं। खुराक बन्द होने पर उनका कार्य बन्द नहीं होता। तब फिर सुचारु रूप से कार्य चालू रखने के लिए उपवास के समय शरीर को पोषण कहाँ से मिलता है?

शरीर के कोषों को मोटे तौर पर तीन भागो में विभक्त किया जा सकता है। एक वे कोष जो बहुत ही महत्त्वपूर्ण होते हैं, जिनके बिना शरीर के नियमित कार्यों में बाधा ही नही उत्पन्न होती, बल्कि शरीर का अस्तित्व ही खतरे में पड़ जाता है। उदाहरणार्थ : मस्तिष्क-कोष व तन्तु (Brain cells & Tissues), स्नायुकोष तथा तन्तु (Nerve cells & Tissues) आदि। दूसरे वे कोष या तन्तु हैं, जिनके कम होने पर शरीर के महत्त्वपूर्ण अवयवों के कार्यों मे कोई खास बाधा नहीं होती। जैसे : पेशी कोष या तन्तु (Muscle cells & Tissues) तीसरे अतिरिक्त (extra) चर्बी कोष या तन्तु (Fatty cells & Tissues) हैं जिनके कम होने पर, खासकर मोटापा (Obesity) रोग में लाभ ही अधिक होता है। इस प्रकार अतिरिक्त कोष या तन्तु सबसे कम उपयोगी सिद्ध होते हैं।

उपवास-काल में शरीर अधिकाश अतिरिक्त चर्बी-कोष का ही उपयोग ईंधन के रूप मे करता है, जिससे उसको विभिन्न अवयवों को सचालित करने की शक्ति प्राप्त होती है। अतिरिक्त चर्बी कोषों की कमी से शरीर का आकार कम होता है। फलतः उसकी स्फूर्ति तथा शक्ति में वृद्धि होती है, क्योकि अतिरिक्त चर्बी शरीर का अनावश्यक बोझ है। लेकिन पेशी कोष या तन्तु के घटने पर शरीर के आकार के साथ-साथ

शारीरिक शक्ति भी कम होती है। इसलिए उपवास-काल में अतिरिक्त चर्बी कोष के रहते हुए पेशी-कोष का इस्तेमाल शरीर ईन्धन के रूप में नहीं करता। वह बुद्धिमत्तापूर्वक कम उपयोगी वस्तुओं को पहले खर्च करे ।।

तात्पर्य यह कि उपवास-काल में शरीर के अधिक महत्त्वपूर्ण अवयव कम महत्त्ववाले अवयवों के कोषों पर अपना जीवन निर्वाह करते हैं। शरीर अपने अस्तित्व को बनाये रखने के लिए, कम महत्त्वपूर्ण कोषों को तोड़कर अधिक महत्त्वपूर्ण अवयवों को पोषण देता है।

इसके अलावा शरीर में अतिरिक्त सञ्चित पदार्थ जो उपवास-काल में उपयोग में आते हैं, वे हैं—शर्करा (ग्लायकोजन) वसा या चर्वी, प्रोटीन आदि। शर्करा का सञ्चय-स्थान जिगर है। वसा समस्त शरीर के ऊपरी भाग पर तथा आमाशय, छाती, पेट, नितम्ब आदि में अधिक परिमाण में रहती है। प्रोटीन का सञ्चय पेशियों मे होता है। लेकिन इन सबमें शर्करा (ग्लायकोजन) ही एक ऐसी वस्तु है, जिससे शरीर को तुरन्त शक्ति और उष्णता प्राप्त हो सकती है, क्योंकि शर्करा पोषक तत्त्वों का अन्तिम स्वरूप है।

वसा (मक्खन या तेल के रूप मे), (दाल, दही, दूध के रूप मे) प्रोटीन, तथा (अन्न, चावल, दाल, रोटी के रूप मे) कार्बोहाइड्रेट पर सर्वप्रथम पाचक रस की क्रिया होने पर ही शर्करा बनकर वे रक्त में मिश्रित होकर शरीर के अवयवों को पोषण देते हैं। इसी प्रकार अतिरिक्त संचित (reserve) प्रोटीन तथा वसा शरीर के पाचक रस द्वारा सूक्ष्म कणों में तोड़े जाते हैं, तब कहीं शरीर उसका शोषण करके पोषण प्राप्त करता है, पहले नहीं।

उपवास-काल मे यह देखा गया है कि फोडा या गॉठ बड़ी तीव्र गति से अच्छे होते हैं। मतलब यह कि शरीर रुग्ण, निरुपयोगी या गन्दे कोषों को शीघ्र एवं सर्वप्रथम बाहर निकालता है। दूषित कोष

विभिन्न प्रकार के पदार्थों में विभक्त होकर मल, मूत्र, त्वचा या श्वास-प्रश्वास के मार्ग से बाहर निकाल दिये जाते हैं।

गम्भीर दुर्घटना या चोट लगने के पश्चात् साधारणतः कुत्ते, बिल्ली या गाय-बैल खाना-पीना छोड देते हैं। इससे उनका घाव तीव्र गति से भरने लगता है। प्रश्न यह है कि आहार ग्रहण किये बिना घाव को भरने के लिए नये कोष, तन्तु या तत्त्व कहाँ से मिलते हैं? रक्त से मिलते हैं। गम्भीर चोट लगने के पश्चात् उस स्थान पर रक्त क्षतिपूर्ति तथा दुरुस्ती के लिए वेगपूर्वक पहुँचता है। ऐसे मौके पर रक्तस्राव अधिक मात्रा में होने पर भूख अपने आप कम हो जाती है। रोगी दर्द के कारण व्याकुल रहता है। आहार की अपेक्षा आराम अधिक पसन्द करता है। आहार बन्द होने के कारण पाचन-क्रिया में खर्च होनेवाली जीवनी-शक्ति का उपयोग घाव भरने में सहायक होता है। अर्थात् शरीर की सम्पूर्ण जीवनी-शक्ति घाव को ठीक करने में लग जाती है; फलतः रोगी अपेक्षाकृत अल्प-अवधि में आरोग्य लाभ करता है।

जिन गाँठ (गुल्म) या फोड़ों के कोषों की वृद्धि अनैसर्गिक रूप से होती है, उनको शारीरिक जीवनी-शक्ति का आधार कम-से-कम रहता है। इस अल्प आधार के कारण वे उपवास काल में जल्दी गल जाते हैं या नष्ट हो जाते हैं।

उदाहरण : चिकित्सालय में मूत्राशय-अर्बुद (cyst) का रोगी दाखिल हुआ। अर्बुद इतना बढा हुआ था कि उससे मूत्राशय का अन्दरूनी भाग पूरी तरह घिर चुका था। (अर्बुद नया था) बढे हुए अर्बुद की वजह से मूत्राशय भरा तथा फूला हुआ दिखाई देता था। सर्वप्रथम जब रोगी के मूत्राशय को दबाकर देखा गया, तो शंका हुई कि रोगी का मूत्राशय शायद पेशाब की रुकावट के कारण भरकर फूल गया होगा। इसलिए हमने पहले रबर कैथेटर के द्वारा मूत्राशय को खाली करने की कोशिश की। रबर कैथेटर अन्दर प्रविष्ट न होने के कारण

धातु कैथेटर का प्रयोग किया गया, लेकिन अर्बुद के कारण किसी भी कैथेटर का अन्दर जाना सम्भव नहीं था।

उस अर्बुद के कारण मूत्राशय में पेशाब रुकने के लिए बिलकुल जगह नहीं थी, फलतः मूत्रद्वार से पेशाब २४ घण्टे निरन्तर बूँद-बूँद टपकता रहता था। उन्हीं दिनों एक प्रसिद्ध चिकित्सक हमारे चिकित्सालय में आरोग्य-लाभ करने आये थे। उन्होंने उस ग्रामीण रोगी की परीक्षा की और तुरन्त पूना भेजकर ऑपरेशन कराने की सलाह दी। उनकी राय थी कि ऐसा न किया गया, तो रोगी की जान खतरे में पड जायगी। अल्पज्ञ होने पर भी मुझे उपवास पर अधिक श्रद्धा थी। मैंने उनसे नम्रता-पूर्वक कहा : "आप सात दिन तक निरीक्षण करें, तब तक अगर ठीक नहीं हुआ, तो दूसरी बात सोचेंगे।"

सात दिन के उपवास के बाद चमत्कार का दर्शन हुआ। बूँद-बूँद पेशाब का टपकना धीरे-धीरे कम होने लगा। अर्थात् मूत्राशय के अर्बुद का आकार क्रमशः छोटा होने लगा और उसी अनुपात में मूत्राशय में मूत्र का संचय भी होने लगा। डेढ़ मास की चिकित्सा के पश्चात् अर्बुद पूर्णतः गल गया और चार छह घण्टे के अन्तर से स्वाभाविक तौर पर पेशाब होने लगा।

इसके विपरीत दीर्घकाल से विकसित माँसपेशियों की पुरानी गाँठ, कोष या तन्तु जो कुछ कड़े हो जाती हैं, वे उपवास-काल में शीघ्र नहीं गलतें। उनके लिए अधिक समय लगता है। एक बात ध्यान में रखना आवश्यक है कि जो गाँठ रसग्रन्थि (Lymphatic Gland) के ठीक ऊपर रहती है, या जिनको रसवाहिनी (Lymphatic Vessels) से पोषण मिलता रहता है, वे अपवाद के तौर पर उपवास-काल में भी बढती हैं। क्योंकि उपवासकाल मे भी उपरोक्त रसग्रन्थि की गॉठों को पोषण मिलता रहता है। अब तक हमे इस प्रकार की पुरानी गॉठों का अनुभव नहीं आया है।

शरीर में रासायनिक परिवर्तन : 3 :

हमारे शरीर के प्रत्येक अवयव में प्रतिक्षण पुराने कोषों के टूटने तथा नये कोषों के बनने का कार्य चलता रहता है। जब हम कोई छोटी-से-छोटी क्रिया या बहुत कम मेहनत करते हैं, (जैसे : लेटना, सोना उठना-बैठना आदि) तो कोषों के नष्ट होने की गति कम हो जाती है। इसके विपरीत जब हम कडी मेहनत (जैसे : दौडना, चक्की चलाना, पत्थर तोडना. लकडी चीरना आदि कार्य) करते हैं, तब कोष नष्ट होने की गति काफी वढ जाती है। निद्रावस्था में कोषों के टूटने की क्रिया अत्यन्त मन्दगति से होती है और नये कोष बनने की क्रिया तीव्रतम गति से । इसलिए जब हम सुबह बिस्तर से उठते हैं, तब शरीर में काफी ताजगी तथा स्फूर्ति होती है। लेकिन कठिन श्रम करते समय कोषों की क्षति अधिक मात्रा में होकर निर्माण की क्रिया बहुत कम हो जाती है, इसलिए कटोर श्रम के उपरान्त बहुत अधिक थकान लगती है।

शास्त्रीय भाषा में कोषों के टूटने की क्रिया को परिवर्तन (Katabolism) तथा नये कोषों के निर्माण की क्रिया को निवर्तन (Anabolism) कहते हैं। निवर्तन तथा परिवर्तन दोनों के सम्मिलित कार्य को सवर्तन (Metabolism) कहते हैं। उदाहरणार्थ : शिशु में या बाल्यावस्था में परिवर्तन (क्षति) की अपेक्षा निवर्तन (निर्माण) अधिक तेजी से होता है। इसलिए बचपन में संवर्तन के परिणामस्वरूप जीवनी-शक्ति सतत विकसित होती रहती है। इसके विपरीत बुढापे में निवर्तन या नये कोष बनने की क्रिया अतिअल्प गति से एव कोष नष्ट

होने की क्रिया तेजी से होती है। इसलिए वृद्धावस्था में सवर्तन (Metabolism) के परिणामस्वरूप जीवनी-शक्ति घटती रहती है।

जिस प्रकार सुदर अधखिला फूल सतत विकसित होने की शक्ति रखता है, उसी प्रकार शिशु या कुमार के कोषों में सतत विकसित होने की शक्ति संचित रहती है। उनके सेलो में अधिक जीवनी शक्ति होने के कारण उनमें नवीन स्फूर्ति, चचलता या चैतन्य दिखाई देता है। इसके साथ-साथ पौष्टिक तथा सतुलित आहार के द्वारा शिशु-कोष अपनी सख्या तेजी से बढाने की सामर्थ्य रखता है। इस प्रकार सतत विकास-क्रम मनुष्य के यौवन-काल तक चलता रहता है। प्रौढ अवस्था में निवर्तन तथा परिवर्तन की क्रियाएँ सम रहती हैं। अर्थात् सवर्तन (Metabolism) स्थिर या संतुलित रहता है।

पूर्ण विकसित होने के पश्चात् जैसे फूल कुम्हलाता है, वैसे ही प्रौढ अवस्था के अन्त या वृद्धावस्था के प्रारम्भ में शरीर के कोषों में विकसित होने की शक्ति प्रायः खतम हो जाती है। उस समय क्षति (परिवर्तन) तथा निर्माण (निवर्तन) का हिसाब या दैनिक शक्ति का जमा-खर्च निकाले, तो खर्च कुछ अधिक ही मालूम देगा अर्थात् सवर्तन का झुकाव क्षति की ओर रहेगा। बोल-चाल की भाषा में तब जीवन-व्यवसाय घाटे में चलता है। इस प्रकार बुढापे की शुरूआत होती है। वृद्धावस्था ज्यों-ज्यों मृत्यु की ओर अग्रसर होती है, त्यों-त्यो शरीर कोषों की क्षति (खर्च) का अनुपात बढता जाता है। शरीर की तरह कोष भी बूढे हो जाते और उनकी जीवनी शक्ति भी कम होती है।

साराश, शिशु-काल से यौवन-काल तक सवर्तन में वृद्धि होती है, प्रौढ अवस्था में संवर्तन स्थिर रहता है तथा वृद्धावस्था में सवर्तन में कमी होती है।

जैसे वृद्धावस्था मे संवर्तन कम हो जाता है, वैसे ही रुग्णावस्था मे भी सवर्तन घट जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर-शुद्धि के द्वारा इन कृत्रिम वृद्ध या रुग्ण कोषों को पुनः स्वस्थ अवस्था में लाया जा सकता

है। शरीर-शुद्धि द्वारा वृद्ध या रुग्ण शरीर के सवर्तन में पुनः वृद्धि की जा सकती है।

अब हम इस विषय पर गहराई एव विस्तृत रूप से विचार करेंगे कि उपवास-काल में कोषों को नवजीवन प्रदान करने की शक्ति कैसे प्राप्त होती है और शरीर के विभिन्न सस्थानों, अवयवों तथा रक्त, पेशाब आदि में किस तरह क्रमशः परिवर्तन होता है।

उपवास-काल में रक्त में परिवर्तन

उपवास में शरीर का वजन एव आकार जिस अनुपात में कम होता है, उसी अनुपात में रक्त (\ olume) भी कम होता है। हमारे अस्पताल के साथ प्रयोगशाला (I‹boratorı) होने की वजह से उपवास-काल में रक्त में होनेवाले परिवर्तन को हमने ध्यानपूर्वक निरीक्षण किया है। कुछ अनुभव इस प्रकार हैं :

(१) सबसे महत्त्वपूर्ण बात यह है कि उपवास-काल में लाल कण बढते है। रक्ताल्पता (Anamıa) के रोगियों को उपवास करवाने से उनके रक्त के लाल कणों में वृद्धि पाई जाती है और रक्ताल्पता की बीमारी दूर हो जाती है। साधारणतः स्वस्थ रक्त मे लाल कणों (Rıd cells) की सख्या पाँच लाख मानी जाती है। जिनके रक्त में लालकणों की सख्या सामान्य (Normal) मात्रा में मौजूद है, उनके लाल कणों की सख्या स्थिर रहती है। उसमें कमी नहीं होती, बल्कि थोडी बहुत वृद्धि की ही सम्भावना रहती है।

उदाहरण :

रोगी का नाम विजयशकर भट्ट, उम्र २१ वर्ष। १० दिन उपवास के के पूर्व ता० २३-९-'५९ के रक्त की जॉच का विवरण। ता० २४-९-५९ से उपवास प्रारम्भ हुआ।

रक्त-विवरण (Blood Reposıt)।

लाल कण : ५,०१०,०० प्रति घन मिलिमिटर (Red Cells 5,010,00 per. cu. m. m.)

रक्तरजन पदार्थ : १३.४ ग्राम ८०%, (haemoglobin-13. 4 grams 80%)

रञ्जन-परिमाण : ०'८ (Colour Index 0·8.)

श्वेत कण : ९३५० प्रतिघन मिलिमिटर, (White Cells 9350 per. cu.m.m.)

Differential count

घटक योग

न्युट्रो	युसीनो	बैसो	लिम्फो	मोनो
६९%	३%	०%	२५%	३%
Neutro,	Eosino,	Baso	Lympho	Mono
69%	3%	0%	25%	3%

१० दिन उपवास तथा तीन दिन रसाहार के पश्चात् लिया गया ता० ६-१०-५९ का रक्त-विवरण :

रक्त-विवरण :

लाल कण : ५.४४,०००

रक्तरंजनपदार्थ : १५.४ ग्राम ९२%

रंजन-परिमाण : ०.९.

श्वेतकण : ५८०० प्रति घन मिलिमीटर

घटक योग :	न्युट्रो,	युसिनो,	बैसो	लिम्फो,	मोनो
	६८%	१%	०%	२९%	२%

नोट : (१) दस दिन के उपवास की समाप्ति के समय रोगी अधिक कमजोरी का अनुभव कर रहा था, इसलिए तीन दिन के रसाहार के पश्चात् रक्त की जॉच की गयी।

(२) सामान्यत: रक्त में श्वेत कणों की संख्या पाँच से दस हजार प्रतिघन मिलिमीटर (5,000 to 10,000 in per Cubic

Millimeter of Blood) रहती है। जीर्ण रोगियों मे फोडा या सूजन की वृद्धि के साथ-साथ उसी अनुपात में श्वेत कणों मे वृद्धि होती है। वह १५-२० हजार प्रतिघन मिलिमीटर तक बढ जाती है। ऐसे रोगियों को उपवास करवाने पर उनका श्वेत कण क्रमशः घटकर सामान्य (Normal) सख्या तक आ जाते हैं।

उदाहरण : एक स्त्री रोगी को किडनी की सूजन की और उसके कारण पेशाब मे मवाद कण (Pus Cells) भी पाये जाते थे। उसने १५ दिन का उपवास किया। उपवास के पूर्व श्वेतकणो की सख्या १७४०० प्रतिघन मिलिमीटर था और उपवास-समाप्ति के अवसर पर ८९०० प्रतिघन मिलिमीटर हुआ।

(३) जीर्ण या तीव्र सर्दी या खाँसी तथा दमे की बीमारी में, युसनोफिल (Eosinophil) कणों की सख्या ५ से २०-२५% तक बढ जाती है, जब कि साधारण व्यक्ति के रक्त मे युसनोफिलकण केवल ३ से ४%तक रहते हैं। अपवाद के तौर पर एक वृद्ध दमारोगी का युसनियोफिल्या ५०% पाया गया था। विशेषकर ट्रापिकल युसनोफील्या के रोग मे ७५ से ८०% तक बढ जाता है।

उदाहरण : एक ट्रापीकल युसनोफील्या का रोगी था। रक्त की जाँच करने पर उसमे ७०% युसनोफिल कण मिले। १० दिन के उपवास से युसनोफिल घटकर केवल २०% हुआ, जो बाद में फलाहार, रसाहार आदि से घटकर ४% हुआ।

इसी प्रकार दमा के रोगियों के अनेक उदाहरण हैं, जिनका युसनोफिल घटकर सामान्य (Normal) सख्या में स्थिर हो गया।

(४) साधारणतः रक्त में शर्करा का अनुपात ७०% से १२०% तक माना जाता है, लेकिन मधुमेह रोग में रक्त-शर्करा (Blood Sugar) बढकर ३४४% तक बढते हुए देखा गया है। एक मास के उपचार के पश्चात् उसकी रक्त शर्करा ८४% हुई।

उपवास-काल मे रक्त में बढी हुई अधिक शर्करा को शरीर ईन्धन के रूप में खर्च कर डालता है। लेकिन यह ध्यान मे रखना आवश्यक है कि मधुमेह की बीमारियों में अत्यन्त सावधानीपूर्वक क्रमशः उपवास पर आना चाहिए। एकाएक उपवास करवाने से रोगी को मूर्च्छा (Coma) आने की सम्भावना रहती है। साधारणतः मधुमेह रोग में उपवास वर्जित है।

उपवास-काल में मूत्र में परिवर्तन

१. उपवास के प्रारम्भकाल मे जब शुद्धिक्रिया तीव्र गति से चलती है, तब यह देखा गया है कि पेशाब में पूय-कोषों (Pus Cells) की वृद्धि होती है, लेकिन शरीर-शुद्धि में वृद्धि होने के साथ-साथ पूय-कोष क्रमशः घटकर अन्त में पूर्णतः लुप्त हो जाता है।

२. उपवास-काल में पेशाब मे कीटोन (Ketone Bodies) की वृद्धि तात्कालिक रूप से होती है, स्थायी रूप से नहीं। शरीर वसा-कोषों (Fat Cells) को सर्वप्रथम ईंधन के रूप में लाकर शक्ति प्राप्त करता है। वसा से कोष जब पूर्ण रूप स भस्म हो जाते हैं, तब मूत्र में कीटोन दिखाई नहीं देते। वसा-कोष के अर्ध ज्वलन के फलस्वरूप ही पेशाब में कीटोन प्रकट होते हैं। इसलिए मूत्र में कीटोन बढने से कोई खतरा पैदा हो गया, ऐसी धारणा बनाने की आवश्यकता नही है। वे कभी-कभी कम-ज्यादा हुआ करते हैं। उपवास के अन्त मे वे अपने आप स्वाभाविक तौर से गायब हो जाते है।

शरीर की अम्लता

प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार, शरीर में मल-सचय के कारण रक्त की अम्लता बढने से विभिन्न प्रकार के रोग पैदा होते हैं। अल्पाहार, फलाहार, रसाहार या उपवास शुद्धि के साधन हैं और वे अम्लता को क्रमशः दूर करने में सहायक हैं।

फिर भी उपवास-काल में सिरदर्द, उल्टी आना, बेचैनी या घबराहट आदि लक्षणों को देखकर यह शका हो सकती है कि ये लक्षण शायद अम्लता-वृद्धि के तो नहीं है। ऊपर-ऊपर से देखने पर उपर्युक्त लक्षण सचमुच अम्लता-वृद्धि के ही मालूम होते हैं। लेकिन दरअसल अम्लता से मुक्त होने के तीव्रतम प्रयत्न के रूप में ये लक्षण रोगी को परेशान करते हैं। उल्टी, बेचैनी या घबराहट की अवस्था में एनिमा देना या नमक का पानी पिलाकर उल्टी करवाना, सिरदर्द के अवसर पर ठण्डी मिट्टी या पानी की पट्टी तथा एनिमा आदि से रोगी को थोडी देर में काफी राहत मिल जाती है। उपर्युक्त उपचारो से शरीर की अम्लता बाहर निकल जाती है, जिससे ग्लानि दूर होकर शरीर में स्फूर्ति का सचार होता है।

उपवास की आवश्यकता : ४ :

हमारे पूर्वजो का जीवन स्वाभाविक तौर से आज की अपेक्षा अधिक नियमित तथा सयमित था। इसका अर्थ यह नहीं कि स्वास्थ्यसम्बन्धी ज्ञान उनको अधिक था, बल्कि इतना ही कि उनका जीवन प्रकृति के अधिक नजदीक था। उनके आहार में प्रायः रोटी, साग, सब्जी, दूध, दही या छाछ प्रचुर मात्रा में होता था। वे भरपूर परिश्रम भी करते थे। उनका अधिकाश समय खुली हवा, धूप आदि के बीच बीतता था। आज भी देहातों में ऐसे जीवन की झाँकी मिलेगी, जहाँ भूख, निद्रा, श्रम आदि मानव-जीवन के साथ जुडे हैं। ये लोग बहुत अशों में प्रकृति-पुत्र है।

हमारे पूर्वज भी पक्वान्न या मिठाइयाँ खाया करते थे, लेकिन केवल त्योहार आदि विशेष अवसरों पर ही। आजकल अधिकाश शहरी लोगों के आहार मे प्रतिदिन कुछ-न-कुछ पक्वान्न होता ही है। घर पर नहीं बनता, तो बाजार या होटलों मे वे अपना शौक पूरा करते है। पक्वान्न स्वादिष्ट होने के कारण अनायास ही अधिक मात्रा में खा लिया जाता है। उस वक्त बडों-बडों के लिए सयम रखना कठिन हो जाता है, और हम कम या अधिक मात्रा में अति आहार कर ही लेते हैं। इसके अलावा रात्रि-जागरण, अति मानसिक तनाव तथा श्रमरहित जीवन के कारण भी पाचन-सस्थान पर बुरा असर पडता है।

इस प्रकार के अति-आहारपूर्ण अनियमित जीवन को सतुलित बनाने के लिए आज उपवास की जितनी आवश्यकता है, उतनी और कभी नहीं रही होगी, ऐसा महसूस होता है।

सामान्य परिवार मे सर्दी, खाँसी, बुखार, सिर दर्द, पेट दर्द आदि मामूली बीमारियाँ प्रायः हुआ ही करती है। इनमें छोटे-छोटे उपवास अत्यन्त उपयोगी होते हैं और शरीर पर उसका आश्चर्यजनक परिणाम होता है। तीव्र या नये रोगो में छोटे-छोटे उपवास का सहारा लेकर धन के अपव्यय तथा मानसिक परेशानी से व्यक्ति आसानी से बच सकता है। नियमित रूप से प्रतिदिन थोड़ा अधिक खाने के कारण उपवास के लिए मन एकाएक तैयार नहीं होता।

जीर्ण या पुरानी और लम्बी बीमारी की जड गहरी होती है। उसको निर्मूल करने के लिए आवश्यकतानुसार कुछ अधिक दिनों के उपवास जरूरी होते हैं। लेकिन पाँच-सात दिन से अधिक लम्बा उपवास किसी अनुभवी व्यक्ति के निरीक्षण में ही करना चाहिए। अन्यथा उपवास के बाद असयम के कारण शरीर को नुकसान पहुँचने की सम्भावना रहती है।

उपवास की व्याख्या

उपवास में निर्मल जल या सादे पानी के सिवा और कोई वस्तु नहीं लेनी चाहिए। नीबू या सतरे का थोडा रस या शहद मिला हुआ पानी आदर्श उपवास की श्रेणी में नहीं आता। उसे रसाहार कहना उचित है।

कभी-कभी वृक्क रोग, जलोदर तथा शोथ की बीमारी में निर्जल (बिना पानी का) उपवास (Dry Fast) भी करवाया जाता है। उपवास-काल में पान, सुपारी, सौंफ, लौंग आदि भी वर्ज्य है। बीडी, तम्बाकू सेवन उपवास-काल में पूर्णतया निषिद्ध है। उपवास में इन व्यसनों से शरीर को बहुत हानि होती है। साधारणतः यह देखा गया है कि उपवास के समय व्यसन की अभिरुचि अपने-आप घटने लगती है।

उपवास मे मधुर या हलका (Soft Water) पानी हितकर है, क्योंकि वह सुपाच्य होता है। भारी पानी (Hard Water) जिसमें

अनेक प्रकार के लवण तथा लौह होते हैं, पचने मे भारी होता है। भारी पानी को उबालकर ठंडा करके या कुनकुना पानी उपयोग में लाने से अपेक्षाकृत सुपाच्य हो जाता है। कुछ चिकित्सालयों में डिस्टील्ड वाटर इस्तेमाल किया जाता है। अति जीर्ण रोगों जैसे पेट में भारीपन तथा वायु-प्रकोप, आमाशय या आंतों की सूजन, या उनका स्थान भ्रष्ट होना आदि में डिस्टील्ड पानी लाभदायक है। डिस्टील्ड पानी का प्रयोग अनेक रोगियों पर करके देखा गया है और उसका परिणाम भी अच्छा आया है। यह पचने में बहुत हल्का तथा सादे पानी की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट होता है।

उपवास कब किया जाय ?

बहुत-से रोगी पूछते हैं कि "हमको उपवास करना है, तो उसके लिए सबसे अच्छा मौसम कौन-सा है ?"

उपवास के लिए मौसम या शुभ मुहूर्त की प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। जब शरीर के दैनिक नियमित कार्य मे बाधा उत्पन्न हो, कोई मामूली तकलीफ जैसे सिरदर्द या अपचन हो, तो तुरन्त उपवास करना बुद्धिमानी की बात है। देर करने से कष्ट तो बढेगा ही और बाद में अधिक दिनों तक उपवास करने की आवश्यकता पड़ेगी। जब कभी शरीर में गड़बडी पैदा हो, तभी चिकित्सा की दृष्टि से उपवास करना सीधा, सरल और निकट का मार्ग है।

उदाहरण के लिए बुखार की अवस्था में या पतले दस्त होने पर उपवास के लिए विलम्ब करने मे खतरा है। जीर्ण रोगों में भी उपवास के लिए अच्छे मौसम आदि की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। चिकित्सा की दृष्टि से उपवास की आवश्यकता होने पर शीघ्रातिशीघ्र अमल करना चाहिए।

फिर भी सामान्य तौर पर यह देखा गया है कि जाड़े की अपेक्षा गरमी के मौसम में उपवास करना आसान होता है। अक्सर उपवास के समय हाथ-पैरों के ठंडे होने या पूरे शरीर में ठढक लगने के उदाहरण

मिल्ते हैं। जाड़े के दिनो में यह कष्ट उपवास-काल मे प्रायः सभी रोगियों को होता है। उस समय गरम कपड़े या गरम थैलियो के द्वारा शरीर गरम रखना पडता है। हाथ-पैर या पूरा शरीर ठडा होने के कारण रक्ताभिसरण में बाधा उत्पन्न होती है एवं उचित व्यवस्था के अभाव में उन अवयवों में झुनझुनाहट आना, बधिरता उत्पन्न होना, तथा ऐठन आने के उदाहरण देखे है। गरमी के मौसम में इस समस्या की सम्भावना नहीं रहती। अति गरमी के कारण भी रोगी को बेचैनी हो सकती है। इसलिए जब गरमी सामान्य हो और आसानी से बरदाश्त की जा सकती हो, ऐसे मौसम में उपवास करना सर्वोत्तम है। यों दिन, दो दिन के तात्कालिक उपवास तो चाहे जब किये जा सकते हैं। हर पन्द्रहवे दिन उपवास रखना तथा आठवे दिन एक बार भोजन करना स्वास्थ्य के सन्तुलन के लिए नितान्त जरूरी समझा जाना चाहिए ?

उपवास-काल में कितना पानी पिया जाय ?

कुछ वर्ष पहले हमारी ऐसी मान्यता थी कि उपवास मे जितना अधिक पानी पिया जाय, उतनी ही अधिक शरीर-शुद्धि होगी। आजकल भी कुछ चिकित्सक उपवास-काल में प्रतिदिन ३-४ सेर पानी पीने की सलाह देते हैं—प्यास लगे या न लगे।

लम्बे उपवासों के अनुभव के बाद हमने पाया है कि जितनी प्यास लगे उसी परिणाम में पानी पीना चाहिए, अर्थात् शरीर जितना पानी मॉगता है, उतना पानी उसे देना चाहिए, क्योंकि ऐसा करना प्राकृतिक भी है। आवश्यक रूप से बिना प्यास के पानी पीने से पेट में भारीपन या कभी-कभी बेचैनी भी होती है। पानी को मूत्र मार्ग से शरीर के बाहर निकाल्ने के लिए वृक्क को अधिक श्रम उठाना पडता है। जैसे-जैसे उपवास बढता है, वैसे-वैसे प्यास भी कम होने लगती है। कुछ विशेष अवसरों पर उपवास-समाप्ति के समय भूख खुलने के ठीक पहले अधिक प्यास लगती है।

अपवादस्वरूप लम्बे उपवास में कभी-कभी प्यास बिलकुल नहीं लगती और रोगी पानी पीना छोड देता है। लेकिन उपवास में पानी बिलकुल न पीने से अधिक कमजोरी, बेचैनी, पेशाब में जलन आदि लक्षण प्रकट होते हैं। पानी के अभाव मे यूरिक एसिड पूरी तरह न घुलने के कारण पेशाब में जलन होती है। कभी-कभी यह जलन इतनी भयकर तथा तीव्र होती है कि रोगी पेशाब करते समय तडपने लगता है। तीव्र जलन के कारण पेशाब की प्रेरणा होने पर भी पेशाव करने से घबराता है। पानी पीने से यह कष्ट तुरन्त कम हो जाता है।

इसलिए लम्बे उपवास मे सरल और सुरक्षित उपाय तो यह है कि रोगी को नियमित रूप से प्रतिदिन डेढ-दो सेर पानी निश्चित समय तथा परिणाम में पीना चाहिए। दो-दो घटे के अन्तर से १० तोले से १ पाव (जितना आसानी से पी सकें) पानी पीने का क्रम रखा जाय। किसी भी हालत में २४ घटे में डेढ सेर पानी तो पीना ही चाहिए, अन्यथा उपवास के अन्तिम दिनों में अनपेक्षित कष्ट एवं समस्या खडी हो जाती है। उपवास की प्रारम्भिक अवस्था में पानी बिलकुल न पीने या अति अल्प मात्रा में पीने से दुर्बलता के अलावा और कोई कष्ट प्रतीत नहीं होता, लेकिन ज्यों-ज्यों उपवास के दिन बढते हैं, पेशाबसम्बन्धी तकलीफ में वृद्धि होती है। इस प्रकार जल की कमी या अभाव की अवस्था में उपवास बढने के साथ-साथ कभी-कभी रोगी की ऐसी विचित्र दशा हो जाती है कि तीव्र प्यास लगने पर भी गले के नीचे पानी नहीं उतरता या बहुत कठिनाई से उतरता है।

एक बार महात्मा गाधीजी डा० दीनशा मेहता के पूनावाले चिकित्सालय मे २१ दिन का उपवास कर रहे थे। १५ दिन का उपवास पूरा होने के बाद मुँह के रास्ते पानी का निगलना अशक्य हो गया। शरीर मे जल की कमी से रक्ताभिसरण में बाधा उत्पन्न होती एवं कमजोरी बढती है। उधर उनको प्यास तो लगती ही थी। अन्त मे डॉ० दीनशा ने शरीर में जल को पहुँचाने का नया तथा आसान

तरीका निकाला। उन्होंने गुदा-मार्ग के द्वारा स्वच्छ पानी का अवरोधक एनिमा (Retaining Enema) दिया, तब कहीं बापू की बेचैनी कम हुई। परिणामस्वरूप उनके गले आमाशय तथा आँतों में तरावट आयी और वे फिर क्रमशः मुँह से पानी पीने लगे। इससे यह सिद्ध होता है कि पानी पीने की तरह एनिमा के द्वारा शरीर के अन्दर पानी पहुँचाना अन्तिम और निश्चित उपाय है।

सात दिन तक के छोटे उपवास में सामान्यतः पानी-सम्बन्धी कोई समस्या खड़ी नहीं होती।

जलोदर, वृक्कशोथ आदि रोगों में बिना पानी का उपवास अधिक हितकर है। एडिमा (Oedema) होने पर भी निर्जल उपवास से विशेष लाभ होता है। इससे उदर का संचित तरल पदार्थ तथा हाथ, पैर, मुँह आदि की सूजन में शीघ्र कमी होती है।

उपवास और भुखमरी में अन्तर

अधिकांश लोग, जिनको उपवास के बारे में बिल्कुल जानकारी नहीं है, उपवास तथा भुखमरी को एक ही चीज मानते हैं। वे उपवास-चिकित्सा को बोलचाल की भाषा में 'भूखों मारने की चिकित्सा' कहकर उसका मजाक उड़ाते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से उपवास तथा भुखमरी मे बहुत अन्तर है, जब कि अन्न न लेने तथा केवल जल लेने की बात दोनो में समान है। उपवास शरीर में विधायक कार्य करता है और शरीर को नवजीवन प्रदान करने में मदद करता है और भुखमरी शरीर का क्रमशः ध्वंस या नाश करने की प्रक्रिया है।

पिछले अध्यायों में यह बताया जा चुका है कि शरीर अपनी आकस्मिक आवश्यकताओं के लिए जिगर मे शक्कर तथा अन्य अवयवों में वसा आदि पदार्थ सचित रखता है। उपवास-काल में सचित पदार्थों के द्वारा शरीर अपना कार्य निभाता है और ये सचित पदार्थ शरीर को

काफी लम्बे समय तक सुरक्षित रखने में समर्थ होते हैं। उपर्युक्त संचित पदार्थों की समाप्ति के पश्चात् भी अगर रोगी का उपवास न तोडा जाय और वह चालू ही रहे तो यह कह सकते हैं कि भुखमरी की शुरूआत हो गयी है। शरीर मे संचित पोषक पदार्थों की समाप्ति के साथ-साथ उपवास की समाप्ति होती है और ठीक यहीं से भुखमरी का आरम्भ होता है।

तात्पर्य यह कि उपवास का अन्त भुखमरी की शुरूआत है। अब व्यावहारिक प्रश्न यह उठता है कि शरीर में पोषक द्रव्यों का सचय समाप्त हो चुका है, यह कैसे मालूम किया जाय और उपवास तथा भुखमरी की सीमा-रेखा कैसे पहचानी जाय ?

यह न भूलना चाहिए कि शरीर की अन्दरूनी क्रिया बहुत ही व्यवस्थित तथा नियमित रूप से चलती है। भूख लगने पर खेलता हुआ बालक खेल को बीच में ही छोडकर माता के पास दौड जाता है। घण्टों खेल मे रमा हुआ उसका मन भूख लगने पर सब कुछ भूलकर सिर्फ खाने की इच्छा करता है, क्योंकि पहले खाई हुई वस्तुओं का पाचन पूर्णरूप से हो जाता है। इसी प्रकार सचित पोषक द्रव्यों की समाप्ति के साथ-साथ शरीर को भूख की अनुभूति हुए बिना नहीं रहेगी। वह परिस्थिति के अनुसार कुछ न कुछ खाने की माग करेगा ही। प्रकृति के इस अचूक नियम के माध्यम से उपवास तथा भुखमरी की सीमा-रेखा पहचानने मे कोई दिक्कत नहीं होगी। और इस प्रकार चिकित्सक या रोगी भुखमरी की विनाशकारी सीमा मे कभी प्रवेश न करेगा। उस समय प्रकृति की माग या भूख इतनी प्रबल तथा स्पष्ट होती है कि एक बार दुर्लक्ष्य करने पर वह अपनी माग को दुहराती रहेगी और माग पूरी होने तक शात नहीं होगी। उपवास तथा भुखमरी के बीच निश्चित-रूप से प्रबल भूखरूपी एक सुरक्षित दीवार है, जिसको प्रकृति सहजरूप से पार न होने देगी। इसलिए उपवास तथा भुखमरी मे इतना

महत्त्वपूर्ण तथा स्पष्ट अन्तर है कि उपवास के नशे में चूर रोगी या चिकित्सक को वह खतरे के पूर्व ही जागरित करने से न चूकेगी।

साराश यह कि अन्तिम भो न छोडने के बाद उपवास की शुरूआत तथा प्राकृतिक भूख लौटने पर उसकी समाप्ति होती है। भुखमरी की शुरूआत प्राकृतिक भूख लौटने के बाद होती है एव उसका अन्त मृत्यु में होता है। जहाँ उपवास विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालकर शरीर को अधिक शुद्ध करके कोषो को नवजीवन प्रदान करता है, वहीं भुखमरी स्वस्थ्य कोषों को नष्ट करके शरीर की जीवन-शक्ति का क्षय करते हुए अन्त में रोगी को मृत्यु के कगार पर लाकर छोडती है।

उपवास के शुरू के २-३ दिन या कभी कभी अपवादस्वरूप ७ दिन तक प्रतिदिन नियमित रूप से नाश्ते तथा भोजन के समय आदत के अनुसार भूख (Habitual Hunger) लगती है, लेकिन बिना कुछ खाये वह समय टाल दिया जाय तो फिर भूख नहीं लगती। इस प्रकार उपवास के प्रारम्भ में २-३ दिन की भूख सहन कर लेने के बाद-आदत की भूख भी नष्ट हो जाती है। उसके बाद उपवास करना अपेक्षाकृत आसान हो जाता है। लेकिन सच्ची या प्राकृतिक भूख ऐसी विकट होती है कि उसका सम्बन्ध भोजन या नाश्ते के समय के साथ नहीं होता। वह सतत लगती ही रहती है, जबतक योग्य खाद्यपदार्थ देकर उसको तृप्त न किया जाय।

मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण

सामान्य व्यक्ति के लिए कम खाकर भूखा रहना कठिन होता है। उसके लिए भर पेट खाना या बिलकुल न खाना दोनों एक प्रकार से आसान हैं। कुछ नहीं खाना है ऐसा मानकर खाने-पीने की वस्तु से हटकर लिखने पढने, मनोरजन आदि सद्विचार में मन लगाना आसान है।

रोगी को जब रसाहार पर रखा जाता है, तब वह कहता है, "डाक्टर

साहब, थोडा-थोडा खाते रहने से भूख तथा कमजोरी दोनों लगती है और दो चार मौसबी ज्यादा खाने में आ जाती हैं। इससे तो पूरा उपवास करना ही अच्छा।" रसाहार की अपेक्षा उपवास में शुद्धि भी शीघ्र होती है और उपवास के बाद क्रमशः आहार बढते रहने से रोगी को समाधान भी रहता है। भरपेट खाने या भूखे रहने की अपेक्षा तौल-तौलकर परिमित आहार करने से शरीर तथा मन दोनों ही अतृप्त रहते हैं। जिसमें थोडा भी विवेक होगा और जिसमें जल्दी नीरोग होने की इच्छा होगी, उसके लिए उपवास करना आसान है।

छोटे बच्चों से उपवास करवाना प्रायः अशक्य है। वे रो-रोकर घरवालों को या बडों को परेशान कर देते हैं। उनको अल्पमात्रा में रसाहार देना ठीक है। १०४ डिग्री बुखार में भी बच्चों को कुछ-न-कुछ हल्की वस्तु पिलाना जरूरी होता है, वे इस प्रकार स्वस्थ भी हो जाते हैं। हॉं, यदि १०४ डिग्री बुखार में कुछ न पिलाया जाय तो और अच्छा। यों बच्चे भी ऐसी स्थिति में खाना-पीना छोड़ देते हैं। ऐसे समय बडों को ही सयम रखना चाहिए। जब अधिक बुखार या अन्य बीमारी से बच्चे बेमन, सुस्त या अर्ध-मूर्छा की हालत मे रहते हैं और खाने-पीने के लिए परेशान नहीं करते, उस अवस्था में उनको केवल पानी पर ही उपवास करवाना चाहिए। इस डर से कि बच्चा एकदम कमजोर हो जायगा, कुछ खिलाना-पिलाना अनुचित है।

वृद्ध व्यक्ति एवं उपवास

सामान्यतः वृद्ध व्यक्ति युवक या बच्चों की अपेक्षा आसानी से उपवास कर सकते हैं, क्योंकि उनमें मानसिक चञ्चलता कम होती है। दीर्घकाल तक रोगग्रस्त होने के कारण उनमें रोग-मुक्त होने की इच्छा प्रबल होती है।

उपवास-काल में उभाड़ : ५ :

उभाड़ किसे कहते हैं ?

प्रत्येक रोगी के उपवास मे उभाड आते ही हैं या आने चाहिए, ऐसा कोई निश्चित नियम नहीं है। जिनकी जीवनी शक्ति (Vital-force) प्रबल है, एकदम सुस्त नहीं हुई है उनको उभाड़ आने की अधिक सम्भावना है। जिनके शरीर में विषाक्त (Poisonous Medicines) औषधि का असर है, उनके भी उपवास-काल मे उभाड़ आने की अधिक सम्भावना रहती है।

कम कष्टदायक, छोटे और हलके उभाड, जिनकी अवधि थोडी होती है, शान्त करना आसान है; लेकिन तीव्र, कष्टदायक उभाड का नियन्त्रण केवल अनुभवी चिकित्सक ही कर सकता है। कष्टप्रद उभाड की काल-मर्यादा भी अनिश्चित होती है। उसमें रोगी के साथ-साथ कभी-कभी चिकित्सक की कसौटी भी होती है।

उपवास प्रारम्भ करने से पहले कुछ दिन शुद्धाहार या रसाहार करने से कुछ अंश मे शरीर से मल का भार कम हो जाता है। इस प्रकार सौम्य उभाड टल जाते है एव कष्टदायक तीव्र उभाडों को सौम्य बनाया जा सकता है। इसलिए लम्बे, मध्यम या छोटे उपवास के पूर्व एक से तीन दिन तक रोगी को शुद्धाहार या रसाहार पर रखना उपयुक्त है।

उपवास-काल में शरीर की अवस्था के अनुसार शुद्धि-प्रक्रिया पूर्ण वेग से चलती है, क्योंकि उस समय शरीर को पाचन या अन्य कार्यों से पूरी छुट्टी मिल जाती है। रसाहार या फलाहार में जीवनी शक्ति का कुछ अश

पाचन-कार्य में तथा शेष अंश शुद्धि-कार्य में लगता है। इसलिए रसाहार या फलाहार में उभाड की सम्भावना कुछ कम हो जाती है।

एक प्रश्न यहाँ यह उठ सकता है कि क्या यह सम्भव है कि उभाड से पूरी तरह बचा जा सके या उसे उठने न दिया जाय ? इसका निश्चित उत्तर 'हाँ' या 'ना' में देना लगभग असम्भव है। चिकित्सा-काल में उभाड का आना या न आना सिर्फ उपवास, रसाहार, फलाहार या अल्पाहार पर नहीं, बल्कि रोगी की जीवनी शक्ति पर निर्भर करता है। प्रबल जीवनी शक्तिवाले शरीर में सामान्य या मामूली रोग होने पर वह रोग को तीव्र गति से वेगपूर्वक थोड़े समय में बाहर निकाल फेंकने की कोशिश अवश्य करेगा। इसी तीव्र प्रयत्न को उभाड कहते हैं। जब हम उपवास द्वारा जीवनी शक्ति को रोग निकालने के लिए आजादी दे देते हैं, तब अक्सर तीव्र रोगों और कभी-कभी जीर्ण रोगों में भी उभाड़ आते हैं। जब रोग की प्रभुता शरीर पर हो जाती है और जीवनी शक्ति क्षीण अवस्था में बहुत धीमी गति से शरीर-शुद्धि करती रहती है, तब उभाड आना प्राय असम्भव हो जाता है।

अक्सर जीर्ण रोगियों को पूर्व-काल में जो तीव्र रोग हुए थे, वही रोग उसी अनुक्रम में उभाड़ के रूप में सामने आते हैं जिन पर पहले ध्यान नहीं दिया गया था या औषध-सेवन द्वारा जिनका शमन किया गया था।

उदाहरण : सधिवात के एक जीर्ण रोगी को पेचिश तथा बुखार तीव्र रूप में ३ वर्ष पूर्व हो चुके थे। उनकी चिकित्सा फलाहार, रसाहार एव उपवास द्वारा की गयी, उस समय उनको उभाढ के रूप में सर्वप्रथम पेचिश और बाद में बुखार आया जिससे उनकी काफी शरीर-शुद्धि हुई और अन्त में संधिवात रोग भी दूर हो गया। उभाढ के रूप में पुराने तीव्र रोग होने के पश्चात् ही जीर्ण रोग से छुटकारा मिलेगा, यह नियम हमेशा लागू नहीं होता, इसमें अपवाद भी पाये जाते हैं।

अब हम इस पर विचार करें कि क्या उभाड को पूर्णरूप से टालना सम्भव है ! जीर्ण रोगियों को जो १० वर्ष या २०-२२ वर्ष से कष्ट पा

रहे हैं, अगर अल्प समय में प्रगतिसूचक चिह्न दिखाकर प्राकृतिक चिकित्सा में तात्कालिक विश्वास क्रमशः दृढ़ एवं मजबूत बनाना है—हारे हुए मन में जीतने का बल भरना है, तो उभाड़ का हमें स्वागत करना होगा। अन्यथा बहुत दिनों के ग्रस्त रोगी अल्प समय में फायदा न देखकर निराश होकर चले जाते हैं। फिर भी शरीर और मन से दुर्बल रोगी के उभाड़ को सौम्य बनाने या टालने की कोशिश करनी चाहिए।

मन से कमजोर, किन्तु शरीर से बलवान् रोगी उभाड़ का सामना नहीं कर पाता, लेकिन शरीर से कमजोर एवं मन से बलवान् व्यक्ति उपवास तथा उभाड़ को आसानी से विश्वासपूर्वक सहन कर सकता है।

उभाड़ के विभिन्न प्रकार एवं उनकी चिकित्सा

१. मुँह में गन्दा तथा बदबूदार थूक आना (Spitting)
ऐसे मौके पर रोगी को हमेशा थूकने की इच्छा होती रहती है, वह दिन-रात थूकते-थूकते थक जाता है, और परेशान हो जाता है।

वैसे इस प्रकार थूकने का कष्ट बहुत कम लोगों को होता है। पायोरिया, पित्ताशय की सूजन आदि रोगों में यह अधिक पाया जाता है। इसी प्रकार का हमें एक विचित्र अनुभव आया। एक रोगी को उपवास के दिनों में क्रमशः कड़ुवा, खारा तथा अन्त में बहुत मीठा थूक आने लगा। कमजोरी की हालत में थूकने के लिए रात-दिन हमेशा करवट बदलने एवं थूकने से रोगी बहुत थक जाता था और रात को भी इसी वजह से नींद में बाधा आती थी। कभी-कभी मुँह में इतनी बदबू आती थी कि बार-बार पानी से कुल्ला करना पड़ता था। उपवास के सातवें दिन तक यह क्रम चलता रहा। आठवें दिन यह तकलीफ अपने-आप दूर हो गयी।

एक बहन को पायोरिया था। उसके प्रायः सभी मसूड़े मवाद से भरकर सफेद दिखाई दे रहे थे और उनमें अतिशय दर्द भी था। दो दिन के उपवास में उसके मुँह से इतना बदबूदार थूक आने लगा था कि उसके लिए वह असहनीय था। दो दिन के उपवास में उसके मसूड़े

पूय से करीब-करीब खाली हो गये। सात दिन रसाहार लेने के बाद पूय आना पूरी तरह बन्द हो गया, दाँतो में दर्द बिलकुल नहीं रहा। यहाँ तक कि मीठे फल तथा मुलायम साग-सब्जी चबाकर खाने में किसी प्रकार का कष्ट नहीं होता था।

ऐसे मौकों पर श्वास-प्रश्वास में भी बदबू होती है, दाँत में चिकनापन महसूस होता है तथा जीभ के ऊपर मैल की तह जम जाती है।

उपचार : दाँत या जीभ साफ करने पर यह तकलीफ थोड़ी देर के लिए कम हो जाती है। एनिमा लेने से भी उक्त तकलीफ में राहत मिलती है।

सर्दी, जुकाम, खाँसी (Catarrh, Cold and Cough)

इन उभाड़ो का सीधा सम्बन्ध फेफड़ों से है। अतएव जीर्ण ब्रोंकाइटिस, दमा आदि रोगियों के उपवास-काल में उभाड़ आ सकते है। इन उभाड़ों के समय रोगी को खास कष्ट न होने पर सर्दी, जुकाम, खाँसी के द्वारा कफ के रूप मे शरीर की गन्दगी निकलने देना चाहिए। इन उभाड़ों के साथ सिरदर्द या अनिद्रा होने पर सिर तथा मुँह पर स्थानीय वाष्प-स्नान (Local Steam Bath) देना चाहिए। सौम्य गरम पाद-स्नान से भी राहत मिल सकती है।

सिर-दर्द (Headache)

उपवास-काल में कुछ लोगों को अधिक नींद आती है, खासकर उन्हें जो शात स्वभाव के होते हैं। चचल-प्रकृति के व्यक्ति काफी बातचीत या गपशप करते रहते है। ये लोग अधिक लिखने-पढ़ने का काम करके दिमाग को थका देते है। इसलिए उनको नींद कम आती है। इस प्रकार के रोगियों के सिर मे भारीपन या कभी-कभी सिर में दर्द हो जाता है। ऐसे मौके पर सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी रखकर काफी देर तक आराम करने से सिर-दर्द अपने-आप कम हो जाता है। सिर

की मालिश से भी इसमें लाभ होता है। सिर की मालिश के बाद सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी रखने से अगर थोड़ी नींद आ गयी तो सिर बिलकुल हलका हो जाता है।

लेकिन औषध-सेवन के प्रतिक्रियास्वरूप जब भयकर सिर-दर्द होता है, तब कोई उपचार काम नहीं देता, बल्कि कभी-कभी अधिक उपचार करते रहने से सिर-दर्द बढ़ भी जाता है।

उदाहरण : श्वेत कुष्ठ से रुग्ण एक बहन की भूख ७ दिन के उपवास तथा २० दिन के रसाहार के बाद भी नहीं खुली। इसलिए ८ दिन का दूसरा उपवास कराया गया। इस प्रकार कुल १५ दिन के उपवास के बाद भी उसकी भूख नहीं खुली। खाने-पीने में अरुचि होने के कारण मैं भी चिन्तित था। ८ दिन का दूसरा उपवास भी समाप्त हुआ और शुद्धि की दृष्टि से उनको पुनः रसाहार पर रखा गया। रसाहार के दसवें दिन सुबह ६ बजे रोगिणी को भयकर सिर-दर्द शुरू हुआ। सिर-दर्द इतना तीव्र था कि वह आँख नहीं खोल सकती थी। बातचीत करना, देखना, सुनना, रस पीना कुछ भी नहीं भाता था। सर्वप्रथम सिर की हलकी मालिश की गयी, लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा। सिर पर ठण्डी मिट्टी-पट्टी देने से भी कोई लाभ नहीं हुआ। रीढ़ की हलकी मालिश की गयी, एनिमा दिया गया, लेकिन एक-एक करके सभी उपचार व्यर्थ सिद्ध हो रहे थे। लाचार होकर मैंने सभी उपचार बन्द कर दिये। दसवें दिन ३ बजे दोपहर को बुखार शुरू हुआ था। बुखार १०३ डिग्री था। इसी बीच रात में ३-४ बदबूदार दस्त लगे। इससे दूसरे दिन सुबह बुखार तथा सिर-दर्द कुछ कम हुआ। शाम को तथा रात में रोगी को फिर ३ पतले तथा बदबूदार दस्त हुए और बाद में रात को ३-४ घण्टे गहरी नींद आयी। तीसरे दिन बुखार तथा सिर-दर्द दोनों समाप्त हुए और रोगी को खूब अच्छी भूख लगने लगी। पहले जहाँ खाने-पीने का आग्रह करना पड़ता था, वहाँ अब वह स्वय आग्रह करने लगी।

रोगी से पूछने पर मालूम हुआ कि यहाँ आने के पूर्व २-३ वर्ष तक

उसको सप्ताह मे २-३ बार बराबर सिर-दर्द हुआ करता था, जिसे रोकने के लिए सैरीडोन की गोली लेनी पड़ती थी। यह उभाड़ विषाक्त औषध के फलस्वरूप था। इसलिए उपचार से कोई लाभ नहीं हुआ। बदबूदार दस्त होने के पश्चात् सिर-दर्द अपने-आप कम हो गया। दस्त में इतनी तेज बदबू थी कि उसकी भयंकर दुर्गन्ध से स्वस्थ मनुष्य के सिर में भी दर्द पैदा हो सकता था।

यद्यपि यह उभाड़ रसाहार-काल मे शुरू हुआ था, लेकिन इसका अप्रत्यक्ष सम्बन्ध प्रथम दो छोटे उपवासो से होने के कारण यहाँ उसका उल्लेख किया गया है।

चमड़ी के ऊपर फुंसियाँ या पित्ती निकलना (Skin-crisis)

उपवास-काल मे फुंसियाँ या पित्ती निकलने पर रोगी खुजलाते-खुजलाते परेशान हो जाता है। इससे नींद में बाधा आती है। ज्यों-ज्यों खुजलाते हैं त्यों-त्यों मर्ज बढता है। यह ध्यान मे रखने की बात है कि क्रियाशील त्वचा (Active Skin) ही शरीर की गन्दगी को फोड़े-फुंसी के रूप में बाहर निकालने की कोशिश करती है। कभी-कभी बड़े-बडे दर्दनाक फोडे हाथ-पैर या शरीर के किसी भी भाग में हो जाते हैं।

उपचार : खुजली या फोडे-फुन्सी की तकलीफ से घबड़ाकर या परेशान होकर उपवास नहीं तोडना चाहिए। ऐसे मौके पर थोड़ा धीरज रखकर २-३ दिन पानी का उपवास करने से खुजली अपने-आप दूर हो जाती है और खुजली की तह झड़कर नयी चमड़ी आ जाती है। फ़ोड़े-फुन्सी की खुजलाहट या जलन को शान्त करने के लिए ठंडी मिट्टी का लेप बहुत ही आरामदायक होता है। दुर्बल रोगी, जिसको स्नानादि करने में कष्ट होने की सम्भावना हो, ठंडे पानी की पट्टी लगा सकते है। पित्ती के उभाड के समय, शरीर पर हरी धनिया का रस या कडुवे नीम

की पत्ती का कच्चा रस लगाने से खुजलाहट में तात्कालिक राहत मिलती है।

स्नायुशूल (Neurologic Pain)

स्नायु-शूल पुराने स्नायुसम्बन्धी रोग के कारण ही होता है। स्नायु-शूल की असह्य व्यथा जो औषध द्वारा शान्त की हुई होती है, वह उपवास-काल में उभाड के रूप में आती है। इसके दो उदाहरण दिये जाते हैं—

उदाहरण (१) : एक स्त्री-रोगी को सन्धिवात तथा अपचन की शिकायत थी। उसके दाहिने हाथ की कोहनी एवं कलाई में दर्द अधिक होता था। उपवास के तीसरे दिन एकाएक दाहिने हाथ की स्नायु (Nerve) में तीव्र वेदना शुरू हुई। वेदना गर्दन की दाहिनी ओर से लेकर उँगलियों तक थी। मैं जब इस रोगिणी के पास पहुँचा तो वह दर्द के मारे जोर-जोर से रो रही थी।

उपचार : दाहिने हाथ के स्नायु, रीढ तथा गर्दन की मालिश एवं खूब अच्छी तरह गरम पानी का सेंक किया गया। हाथ को सौम्य गरम पानी में डुबोने से रोगी को आराम लगता था। इस प्रकार १५ मिनट सेंक करने के बाद दर्द इतना ही रह गया कि सहन किया जा सके। बाद में दाहिने हाथ को गरम कपड़े से पूरी तरह लपेटकर छोड़ दिया। दिन में दो-बार तथा रात में सोने के पूर्व एक बार यह उपचार किया गया। दर्द क्रमशः कम होकर दो दिन में पूर्णतः ठीक हो गया। रोगिणी का उपवास १० दिन तक चालू रखा गया। एक महीने के भीतर वह पूर्ण स्वस्थ होकर घर लौट गयी।

उदाहरण (२) : दूसरे रोगी को अन्त्रपुच्छ-शोथ (Appendicitis) की बीमारी थी। डाक्टरों ने तुरन्त ऑपरेशन की सलाह दी। लेकिन वे आपरेशन से बचना चाहते थे, इसलिए उन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लिया। उनको दाहिने हाथ में स्नायु-शूल की पुरानी

बीमारी थी। उपवास-काल में वह दर्द अत्यन्त तीव्र अवस्था में शुरू हुआ। अतिशय व्यथा के कारण रोगी परेशान था। सेंक आदि से कोई लाभ नहीं हुआ। अत में उनके दाहिने हाथ को वाष्प (Steam) का सेंक दिया, जिससे उनका दर्द काफी कम हो गया। तीन दिन पश्चात् वह दर्द क्रमशः कम होकर हमेशा के लिए ठीक हो गया। चिकित्सालय से जाने के बाद रोगी ने बम्बई में एक्सरे फोटो लेकर देखा कि उसके अन्त्रपुच्छ-शोथ की बीमारी बिलकुल दूर हो गयी है। तीन वर्ष के बाद रोगी से मिलने पर मालूम हुआ कि उसको एक बार भी स्नायु-शूल की तकलीफ नहीं हुई।

जी मिचलाना-उल्टी होना

(Nausea and Vomitting Sensation)

इस उभाड़ का लक्षण लगभग ५०% रोगियों में पाया जाता है। यह उभाड़ कभी-कभी २-३ दिन तक रहता है। सतत जी मिचलाने से रोगी काफी परेशान हो जाता है। कभी-कभी उल्टी करने की इच्छा होती है, लेकिन काफी प्रयत्न करने पर भी कुछ नहीं निकलता। इसकी वजह से रात को नींद लेना मुश्किल हो जाता है। बुखार भी आ सकता है।

उपवास-काल में प्राय दूसरे या तीसरे दिन या बाद में कभी भी जी मिचलाना, चक्कर आना, मुँह में पानी आना आदि अनुभव होते हैं। दूषित पित्तरस या आमाशय-रस मुँह के द्वारा बाहर निकलने की कोशिश करता है। उसका परिमाण अल्प तथा गाढा होने के कारण वह आसानी से बाहर नहीं निकलता।

उपचार : ऐसे मौके पर एक-दो सेर कुनकुने पानी में १-१॥ तोला नमक मिलाकर साफ कपड़े से छानकर बिना रुके तुरन्त पी जाना चाहिए। (रुक-रुककर धीरे-धीरे पीने से वह पानी दूषित आमाशय-रस या पित्तरस के साथ छोटी आत में उतर जाता है)। पानी इतना पीना चाहिए कि पेट पूरी तरह भर जाय। किसी-किसीको पानी पीते-पीते ही

पिया हुआ नमकीन पानी उल्टी के रूप में बाहर आने लगता है। इसको 'जलधौती' भी कहते हैं।

पेट भरकर खूब अच्छी तरह पानी पीने के बाद तर्जनी या मध्यमा उँगली को गले के अन्दर काग (Vantia) के पास स्पर्श या घर्षण करने से शीघ्र वमन की क्रिया होने लगती है। मध्यमा अगुली के स्थान पर साफ कैथेटर से गले में सौम्य घर्षण (अन्दर बाहर) करने से भी आसानी से उल्टी हो जाती है। उल्टी होने के बाद जी हल्का मालूम होने लगता है। बेचैनी, भारीपन, चक्कर आना आदि सभी लक्षण दूर हो जाते हैं।

प्रसगवश उल्टी के द्वारा अगर पूरा पानी बाहर न निकले तो उससे घबराना नहीं चाहिए। उल्टी के बाद शेष पानी आँतों के दूषित रसों तथा मल को साथ लेकर मलद्वार से बाहर निकल जाता है।

शरीर या मन से कमजोर रोगी उल्टी करने से डरते हैं। बहुत समझाने पर भी वे जलधौती करने के लिए तैयार नहीं होते। इस प्रकार उल्टी न करने की हालत में दूषित पित्त एव आमाशय-रस सौम्य कष्ट देने के पश्चात् २४ से ४८ घण्टे की अवधि में मलमार्ग द्वारा अपने-आप शरीर के बाहर निकल जाता है। उपवास-काल में एनिमा के पानी के साथ दूषित पित्त तथा कफ बाहर निकलने के उदाहरण भी पाये जाते हैं।

आँखों के सामने अँधेरा आना, चक्कर आना, सिर में खालीपन तथा मूर्छा आना

(Giddiness, Dizziness and Fainting)

उपवास-काल मे चक्कर आना तथा सिर में खालीपन आदि लक्षण प्रायः सभी रोगियों में पाये जाते हैं। कभी-कभी इन लक्षणों से रोगी भयभीत हो जाता है। लेकिन थोडी सावधानी रखने पर उपर्युक्त लक्षणों से रोगी अपने आपको बचा सकता है। उपवास के समय उठना-बैठना चलना आदि क्रियाएँ बहुत धीरे-धीरे करने से ये तकलीफें नहीं होतीं।

उपवास-काल में शरीर शक्ति का व्यय सावधानीपूर्वक, सम्हाल कर करना चाहिए।

उदाहरण : एक रोगी काफी साहसी एव गठीले बदन का था। उसकी ८-१० साल की पुरानी वृहत् अत्रशोथ (Mucus Colitis) की बीमारी थी। उसने श्रद्धापूर्वक २१ दिन तक उपवास शुरू किया। लेकिन दूसरे ही दिन पेट में दर्द शुरू हुआ और वह एनिमा लेने के लिए एनिमा के कमरे में जाने लगा। रास्ते मे उसको जोर से चक्कर आया। आस-पास के लोगो ने उसको सम्हाल लिया और पास में रखी बेंच पर लिटा दिया। सारे बदन में पसीना आया, विशेष कर चेहरे पर याने ललाट पर अधिक था।

उपचार : तुरन्त सिर पर मिट्टी की पट्टी रखी गयी। १॥-२ मिनट के भीतर रोगी होश में आया। होश में आते ही उसने मुझे बुलाया। मैं शान्त तथा प्रसन्न मुख रोगी के पास गया। उसने घबराई हुई आवाज में कहा : "डाक्टर साहब, मुझे एकदम कमजोरी आ गयी है, एनिमा लेने के दो-एक घटे पश्चात् आप मेरा उपवास तुडवा दें। मुझसे २१ दिन का उपवास कैसे होगा?" मैंने शान्तिपूर्वक कहा "आप घबराये नहीं और घबराई हुई हालत मे कोई निर्णय भी न करें। आप एनिमा ले लीजिये। उसके बाद मैं आपके पास आता हूँ। तब शान्तिपूर्वक आपसे बातचीत करूँगा और जैसा भी होगा, आपके अनुकूल निर्णय किया किया जायगा।" इस प्रकार सात्वना देने पर उसके चित्त से उपवास का बोझ उतर गया। उधर एनिमा से काफी मल निकला। एनिमा लेने के पश्चात् रोगी को आधे घण्टे तक गहरी नींद आयी। बाद में मैं उसके पास गया और पूछा : "तबीयत कैसी हैं?" रोगी ने कहा : "बहुत अच्छा लग रहा है, पेट हलका लगता है, शरीर में स्फूर्ति है, मन प्रसन्न है। मैंने स्वयं घबराकर उपवास तोडने की बात कही थी; लेकिन मुझे तो उपवास करना ही चाहिए।" मैंने समझाया कि "उपवास-काल में चक्कर आना सामान्य लक्षण है, उसमे घबराने जैसी कोई बात नहीं है। उठने-बैठने

आ चलने आदि में सावधानी रखने से यह तकलीफ नहीं होती। लम्बे उपवास मे शक्ति-संग्रह का ध्यान रखना चाहिए। बिना समझे-बूझे शक्ति खर्च करने से एकदम कमजोरी आ जाती है और उपवास पूर्ण (Complete Fast) न होने पर भी सिर्फ कमजोरी लगने के कारण तोड़ना पड़ता है।" उस दिन से रोगी ने व्यवस्थित ढंग से आराम लेकर २१ दिन तक निर्विघ्न उपवास किया।

आँखों के सामने अँधेरा आना, काले-काले गोल चक्र दीखना, ये सभी लक्षण शारीरिक हलचल वेगपूर्वक, जल्दी-जल्दी करने से प्रकट होते हैं। उपवास-काल में शक्ति महसूस होने पर भी अपने आपको दुर्बल समझकर सब काम धीरे-धीरे करने चाहिए।

वायु-प्रकोप तथा धड़कन

उपवास-काल में अपचन, कब्ज तथा मन्दाग्नि के पुराने रोगियो में प्रायः वायु-प्रकोप के लक्षण दिखाई देते हैं। जब ये लक्षण तीव्र रूप धारण कर लेते है, तब रोगी का पेट गैस के कारण एकदम फूल जाता है। उस समय मुँह या गुदा-मार्ग से भी वायु नहीं निकलती और जी घबराने लगता है। बार-बार इस प्रकार के दौरे आने के कारण हृदय पर उसका अनिष्ट परिणाम होता है और लंबे अरसे के बाद हृदय प्रदेश में दबाव, भारीपन, कभी-कभी सौम्य या तीव्र वेदना एवं धड़कन (Palpitation) आदि तकलीफें शुरू हो जाती हैं। इन कष्टों से पीड़ित एवं घबराये हुए रोगी को सम्हालना मुश्किल हो जाता है। लेकिन इलाज आसान है। २-४ घंटे में रोगी को पूर्ण राहत दी जा सकती है। इसके अनेक विचित्र उदाहरण हमारे पास हैं, लेकिन यहाँ पर केवल एक ही उदाहरण देकर सन्तोष मानेंगे। उपवास प्रारम्भ करने के पूर्व अगर हम ऐसे रोगी को कुछ दिन शुद्धाहार या रसाहार पर रख लें तो सम्भव है कि इस प्रकार का कष्ट कम हो या बिल्कुल न हो, फिर भी पुराने रोगियों को इस प्रकार के उभाड़ की मानसिक तैयारी रखनी चाहिए।

उपचार : जब ये लक्षण उपस्थित होते हैं तब रोगी के पेट पर गरम पानी की थैली का सेंक, कपड़े द्वारा गरम ठंडे पानी का सेंक या सौम्य गरम कटि-स्नान, इनमें से कोई भी एक उपचार कर लिया जाय और बाद में पेट की हल्की मालिश करके कुनकुने पानी का एनिमा देने से वायु-प्रकोप तथा धड़कन के लक्षण दूर हो जाते हैं।

उदाहरण (१) वायु-प्रकोप : ५५ वर्ष की एक स्त्री रोगी को संधिवात की बीमारी थी। वह शरीर से दुर्बल थी। सधिवात में अच्छा लाभ होने के कारण वह श्रद्धापूर्वक उपचार लेती थी। उपवास-काल में एकाएक उसको वायु-प्रकोप का कष्ट हुआ। मुँह या गुदा-मार्ग से भी वह बिल्कुल नहीं निकलता था। सौम्य गरम कटि-स्नान तथा एनिमा देने पर उसको राहत मिली। दूसरे दिन से उसको पतले दस्त शुरू हुए जो ३-४ दिन तक चलते रहे। प्रतिदिन आँवयुक्त ३-४ पतले दस्त होते थे।

१०-१५ दिन के पश्चात् रसाहार एव फलाहार के समय इसी बहन को दुबारा वायु-प्रकोप की तकलीफ शुरू हुई। उसको तुरन्त पुनः उपवास करने की सलाह दी गयी। वैसे कमजोरी के कारण वह उपवास के लिए तैयार नहीं, लेकिन समझाने पर मान गयी।

पहले की तरह सौम्य गरम कटि-स्नान तथा एनिमा दिया गया, लेकिन इससे रोगिणी को केवल २-३ घण्टे राहत मिलती थी। बाद में फिर गैस पूर्ववत् भर जाता था। पेट पर गरम ठण्डा सेंक एव ठण्डा लपेट (Wet Pack) दिया गया। इससे भी रोगिणी को पूरी राहत नहीं मिली। ३-४ दिन तक रोगी को कम-अधिक परिमाण में कष्ट होता रहा। फिर शरीर शुद्धि के साथ-साथ अपने-आप वह कम हो गया।

उपर्युक्त दोनों उभाड़ो से रोगी को संधिवात की बीमारी में काफी लाभ हुआ। चिकित्सा के पूर्व प्रवेश के समय रोगिणी बिलकुल चल-फिर नहीं सकती थी। बिस्तर पर लेटे-लेटे करवट बदलना, उसके लिए असम्भव था। घुटने मोड कर वह बैठ नहीं सकती थी; सिर तथा कान को अपने हाथों से छू नहीं सकती थी। चिकित्सा-समाप्ति के बाद घर

जाते समय वह आसानी से चल सकती थी। लेटकर करवट बदलना, पलथी मारकर बैठना तथा अपने हाथ से मुँह धोना, केश सँवारना आदि क्रिया वह अच्छी तरह कर लेती थी।

उदाहरण (२) धड़कन : (Pal : pitation) : एक रोगी अचानक मेरे पास आया और कहने लगा : "डाक्टर साहब, छाती में जोर की धड़कन हो रही है।" मैंने उसकी शारीरिक जाँच की, पेट में वायु या भारीपन नहीं था, पेट हल्का मालूम होता था। पेट में किसी प्रकार की गड़बड़ न होने के कारण मैंने सेक, कटिस्नान, एनिमा आदि देने की आवश्यकता नहीं समझी। उसको केवल छाती की ठण्डी लपेट (Wet chest pack) दी गयी और पूर्ण रूप से आराम करने के लिए कहा गया। आश्चर्य की बात है कि आधे घण्टे में उसकी तकलीफ दूर हो गयी।

सम्भव है कि धड़कन की उपर्युक्त तकलीफ केवल आँख बन्द करके शव-आसन करने से दूर हो जाती, लेकिन कभी-कभी रोगी को शरीर की अपेक्षा मन के समाधान के लिए भी कुछ-न-कुछ उपचार देना जरूरी हो जाता है।

पतले दस्त लगना (Diarrhoea)

पतले दस्त के उभाड़ को जहाँ तक हो सके, नहीं रोकना चाहिए। आँतों की गन्दगी को बाहर निकलने का शरीर को पूरा मौका देना चाहिए। शौच से निवृत्त होने की पूरी सुविधा अर्थात् टट्टी का बर्तन कमरे में रखना चाहिए, ताकि बार-बार शौच जाने के कारण रोगी को थकान न लगे। कई बार तो पतले दस्त अपने-आप बन्द हो जाते हैं और कुछ करने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

लेकिन अधिक दस्त होने के कारण रोगी जब काफी थक जाता है, उसकी सहनशक्ति जवाब दे देती है, तब चिकित्सा जरूरी हो जाती है। ऐसी अवस्था में सौम्य कुनकुने पानी का एनिमा देना चाहिए, ताकि

आँत का मल ठीक तरह से एक ही बार मे बाहर निकल जाय। इसके २-२ घण्टे के बाद ठण्डा कटिस्नान २-३ मिनट का, अथवा पेट पर १-२ घण्टे लगातार ठण्डी मिट्टी की पट्टी बाँधकर रखने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

उदाहरण . एक रोगी ने ७ दिन का पहला उपवास किया, उस समय उसको कोई उभाड़ नहीं आया। उसको यह अनुभूति होती रही कि पेट में कुछ भारीपन है और एनिमा से आँतो की पूरी सफाई नहीं हो रही है। सात दिन के रसाहार तथा फलाहार के पश्चात् याने १५ दिन के उपरान्त दूसरा उपवास करवाया गया। उपवास के तीसरे दिन रोगी को अपने-आप पतले दस्त शुरू हो गये। दस्त काला, बदबूदार तथा आँव मिला हुआ था। पहले दिन (याने उपवास के तीसरे दिन) ७, दूसरे दिन (उपवास के चौथे दिन) ५ तथा तीसरे दिन (उपवास के पाँचवे दिन) ३ दस्त हुए। पाँच दिन का उपवास समाप्त होने पर केवल मौसबी रस पर रखा गया, उस समय भी प्रतिदिन १-२ दस्त हुआ करते थे, लेकिन यह बँधे हुए होते थे।

पेचिश (Dysentry)

एक रोगी को मानसिक कष्ट था। मानसिक रोगी प्राय खाना पीना छोड़ना पसन्द नहीं करते, क्योंकि भोजन ही एक ऐसी वस्तु है, जिसमें उनको सबसे अधिक मजा आता है।

बहुत समझा-बुझाकर उसको उपवास के लिए तैयार किया गया। शीघ्र आरोग्य लाभ करने की दृष्टि से १०-१५ दिन उपवास करने की मानसिक तैयारी की और दृढ़तापूर्वक उपवास शुरू किया।

उपवास के तीसरे दिन उसको ५-६ पतले दस्त हुए। चौथे दिन दस्त की सख्या बढकर १२ हो गयी, जिसमें थोडा आँव और खून दोनों मिला हुआ था। पाँचवे दिन भी वही हाल रहा। इस प्रकार तीन दिन मे दस्त अपने-आप रुक जायेंगे, इस ख्याल से मैंने दस्त रोकने का कोई

इलाज नहीं किया। उसको सिर्फ पानी के लिए (गरम किया हुआ) ठण्डा पानी तथा उपचार में पेट पर ठण्डी लपेट (Wet Abdominal Pack) थी।

इधर उसकी कमजोरी बढ़ने लगी। उपवास के छठे दिन दस्त की संख्या बढ़कर २० हो गयी, साथ में रक्त की मात्रा में वृद्धि हुई। रोगी परेशान हो चुका था। मन कमजोर होने के कारण वह काफी घबराया हुआ था। अन्त में सातवें दिन उपवास तोड़ना पड़ा और दस्त रोकने की दृष्टि से उसको अनार का रस तथा उबला सेब दिया जाने लगा। लेकिन सातवें और आठवें दिन भी दस्त की संख्या २५ हो गयी। उसमें आँव और खून भी अधिक परिमाण में था। धीरे-धीरे रोगी को छाछ पर लाया गया। लगातार सात दिन तक छाछ, अनार का रस तथा सेब देने के पश्चात् रोगी के दस्त की संख्या क्रमशः घटने लगी। साथ में आँव तथा खून की मात्रा भी कम होने लगी। इस प्रकार यह कठिन उभाड़ काबू में आया और तब कहीं रोगी में पुनः आत्म-विश्वास तथा श्रद्धा उत्पन्न हुई। एक महीने के बाद घर जाते समय वह शरीर एवं मन से पूर्ण स्वस्थ था।

दमा के रोगियों में भी पेचिश के उभाड़ पाये जाते हैं। जहाँ तक सम्भव हो, पेचिश के उभाड़ को रोकने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। दमा के एक रोगी को सतत १३ दिनों से दौरा आ रहा था। उसको एकाएक दस्त में आँव काफी मात्रा में जाना शुरू हुआ, लेकिन इसके साथ-साथ दमा का दौरा भी समाप्त हुआ। सहन-शक्ति के बाहर उभाड़ होने पर रोकना चाहिए।

अनिद्रा (Insomnia)

सामान्यतः उपवास-काल में नींद कम ही आती है। दिनभर या अधिकांश समय खाट पर आराम करते रहने के कारण तथा पाचन-कार्य बन्द रहने के कारण नींद कम आना स्वाभाविक है। लेकिन अपवाद-

स्वरूप कुछ लोगों को नींद अधिक आती है। मानसिक चिन्तायुक्त, भावनाप्रधान या उत्तेजक स्वभाववाले व्यक्तियों को नींद बहुत कम आती है, कभी-कभी बिलकुल नहीं आती। शान्त, प्रसन्न एवं निश्चिंत रहनेवाले रोगियों को नींदसम्बन्धी तकलीफ नहीं होती, ऐसा देखा गया है।

नींद कम आने पर भी रोगी को प्रातःकाल कोई खास थकान न लगती हो, तो ऐसा मानना चाहिए कि आवश्यकतानुसार आराम मिल चुका है। लेकिन नींद कम आने या बिलकुल न आने की वजह से रोगी को थकान, सिर में भारीपन आदि अनिद्रा के लक्षण होने पर निम्न-लिखित प्रयोग करने से प्रायः नींद आ जाती है :

१. रात को सौम्य गरम पाद-स्नान एवं सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी।

२. रात को सोने के पूर्व शव-आसन। उस समय शरीर को शिथिल तथा मन को शान्त रखना चाहिए।

३. सिर की हल्की कंपन-युक्त मालिश।

४. सोने के पूर्व ठंडे पानी से हाथ, पैर तथा मुँह धोना।

५. ठंडा मेह-स्नान ३ से ५ मिनट तक।

६. सोने के पूर्व रीढ की मालिश।

७. सोने के पूर्व पैर तथा सिर की मालिश।

८. ठंडा कटिस्नान ३ से ५ मिनट तक।

९. सोने के पूर्व एक गिलास गरम पानी पीना।

१०. गरम पानी का सादा स्नान अथवा सौम्य गरम पूर्ण टब-स्नान (Neutral Full Tub Bath)।

११. आँखें बन्द करके मन से १ से १०० तक और बाद में १०० से १ तक उल्टी गिनती गिनना, इसको दुहराना।

१२. नाम-स्मरण।

कोई भी दो-एक प्रयोग करने से रात को आसानी से नींद आ जाती

है। नींद न आने पर मन में नींद का आग्रह रखने से या उसके फल-स्वरूप मन में चिन्ता या व्यग्रता होने से एक प्रकार का मानसिक तनाव उत्पन्न होता है, जिससे नींद नहीं आती। नींद न आने की बात को भूलकर केवल आराम करते रहने से भी नींद आ सकती है। मन में गिनती करते रहने पर कब नींद आयी, इसका पता नहीं चलता।

बुखार

उपवास-काल मे प्रायः जीर्ण सन्धिवात के रोगियों को बुखार आता है। जीर्ण सन्धिवात में घबराने की अपेक्षा बुखार को शुभ लक्षण मानकर खुशी होनी चाहिए। बुखार से शरीर में रक्ताभिसरण की वृद्धि होती है और रोगग्रस्त सन्धियो में रक्त-सचार अधिक वेगपूर्वक होता है। बुखार के समय रोगी को कोई तीव्र वेदना आदि नहीं होती। इसके विपरीत उस समय तापवृद्धि के कारण सन्धियो का दर्द, खिंचाव या जकडन कम हो जाती है और सन्धियों की हलचल में आसानी होती है। बुखार के कारण रोगी को केवल मानसिक चिन्ता हो सकती है, लेकिन उसको उपवास से लाभ की बात समझाने से वह शान्त रहता है।

१. सिर तथा पेड़ू पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी।

२. एनिमा : सौम्य गरम या ठण्डे पानी का, जैसी रोगी की रुचि हो।

३. रीढ पर ठण्डे पानी या मिट्टी की पट्टी।

४. तेज बुखार १०३-१०४ डिग्री होने पर पूर्ण चादर लपेट दे सकते हैं।

बुखार की हालत में कभी भी घबराकर उपवास नहीं तोडना चाहिए। उपवास-काल में घबराकर कोई कदम उठाना अनुचित है। इससे शरीर को नुकसान पहुँचने की सम्भावना रहती है। ऐसा पाया जाता है कि बुखार के बाद शीघ्रता से स्वास्थ्य-लाभ होता है।

पेशाब-सम्बन्धी कष्ट (रुकावट, जलन आदि)

उपवास में रोगी को प्यास बहुत कम लगती है। इसके साथ-साथ

पानी पीने की रुचि भी कम रहती है। पानी कम मात्रा में पीने के कारण पेशाब में तीव्र जलन या रुकावट आ सकती है। प्रतिदिन अधिक मात्रा में याने १॥-२ सेर पानी पीने से पेशावसम्बन्धी कष्ट प्रायः दूर हो जाता है।

एक स्त्री-रोगी के गर्भाशय में सूजन थी। उपवास का दूसरा दिन था। एकाएक पेड़ू का दर्द बढ़ा। दर्द से बेचैन थी। यहाँ तक कि वह रोने लगी। पेशाब करते समय उसको इतनी जलन होती थी कि पेशाब की इच्छा होने पर भी उसको पेशाब करने की हिम्मत नहीं होती थी। पेशाब करने पर रक्त-मिश्रित लाल पेशाब होता था। सुबह १० बजे के करीब यह उभाड़ शुरू हुआ और क्रमशः दोपहर और शाम तक पेशाब में रक्त की मात्रा बढ़ने लगी। पेशाब अधिक लाल आने लगा।

दर्द एवं रक्त बन्द करने की दृष्टि से ठण्डा कटिस्नान दिया गया। इससे कोई परिवर्तन नहीं हुआ। वेदना असह्य हो रही थी, इसलिए उसको कम करने की दृष्टि से बाद में सौम्य गरम कटिस्नान दिया गया। इससे वेदना तो कुछ कम हुई, लेकिन पेशाब में रक्त आना चालू रहा।

दर्द की तीव्रता क्रमशः बढ़ रही थी। अन्त में रात्रि ७ बजे २०-२० मिनट के अन्तर से पेड़ू पर तीन बार गरम मिट्टी रखी गयी। इस सेक ने पेशाब में रक्त आना बन्द हुआ और इसके साथ-साथ दर्द भी कम हुआ। उसी रात से रोगी को बिलकुल साफ पेशाब होने लगा। फिर कभी उसको ऐसी तकलीफ नहीं हुई। ●

: ६ :

उपवास की तैयारी

मानसिक तैयारी

उपवास के लिए रोगी के मन को तैयार करना सबसे महत्त्वपूर्ण, लेकिन कठिन कार्य है। चिकित्सक के मन में अनुभवयुक्त दृढ़ विश्वास होने से यह काम कुछ आसान हो जाता है। उपवास-विषयक पुस्तक पढ़ने से तथा उपवास-चिकित्सा से जो रोगी अच्छे हो चुके हैं, उनकी चर्चा करने से विश्वास पैदा करने में मदद होती है।

उरली के चिकित्सालय में उपवास का वातावरण बना ही रहता है। कोई न कोई रोगी छोटा या बड़ा उपवास करता रहता है। उनसे मिल-कर उपवास न करने के विचार से आनेवाले रोगी सहज ही प्रभावित हो जाते हैं। उनके मन से उपवास का झूठा भय अपने-आप निकल जाता है और वे चिकित्सक से उपवास की माँग करते हैं। इस प्रकार के वातावरण के अभाव में मन से भयभीत रोगी से उपवास करवाना अशक्य है और वह अनुचित भी है। भय के कारण या तो वह छिपकर खाने की कोशिश करेगा या उसके मन में हमेशा यह डर बना रहेगा कि न मालूम कब क्या हो जायगा। ऐसी मनःस्थितिवाले रोगी से उपवास नहीं करवाना चाहिए। कभी-कभी वे खतरनाक स्थिति भी पैदा कर देते हैं। उभाड के मौके पर ऐसे रोगी बिना कारण बहुत परेशान करते हैं और उपवास तोड़ने के लिए आग्रह करते हैं।

इसका एक छोटा-सा उदाहरण इस प्रकार है। एक रोगी ने खूब उत्साहपूर्वक उपवास शुरू किया। उसकी उम्र १८ वर्ष थी। उसको मिर्गी

(Epilepsy) की बीमारी थी। इस रोग से बचपन से पीड़ित होने के कारण वह अपने माता-पिता पर बोझरूप सिद्ध हो रहा था। वह अपने-आप को किसी काम के योग्य नहीं पाता था। शीघ्र स्वास्थ्यलाभ करने की दृष्टि से उसने १५ दिन का उपवास करने का निश्चय किया। उसने १५ दिनों तक शान्तिपूर्वक बडी खुशी से उपवास भी किया। उसके बाद उपवास तोडने की उसकी इच्छा थी। उपवास के फलस्वरूप स्मृति, नींद, बोलचाल, सयम (खाने-पीने का आग्रह न करना) सिर में हलकापन आदि अच्छे परिवर्तन उसको साफ नजर आते थे, फिर भी अधिक उपवास करने की उसकी मानसिक तैयारी नहीं थी। वैसे उसका शरीर काफी हृष्ट-पुष्ट था और अधिक उपवास कर सकता था।

रोगी के पिता देखभाल के लिए साथ ही रहते थे। उनको महसूस हुआ कि उपवास से उनके पुत्र को अच्छा लाभ हो रहा है, इसलिए उनकी प्रबल इच्छा थी कि शीघ्र रोग-मुक्त होने की दृष्टि से उनके पुत्र को ३० दिन का उपवास करना चाहिए। उस समय उनके आसपास रहनेवाले दो रोगी उत्साहपूर्वक ३० दिन से अधिक का उपवास कर रहे थे। १५ दिन के उपवास-काल में इस रोगी को एक बार भी मूर्च्छा नहीं आयी थी, जब कि उपवास के पूर्व उसको सप्ताह में प्रायः २-३ बार मूर्च्छा आ जाया करती थी। ठीक १५वें दिन उपवास तोडने की दृष्टि से मैं रोगी के पास गया। साधारणतः मेरी बातचीत रोगी से कम और उसके पिता से अधिक होती थी, क्योंकि वह स्वभाव से मितभाषी था। रोगी के पिता ने आग्रहपूर्वक कहा कि जब रोगी को लाभ हो रहा है तो अभी उपवास नहीं तोडना चाहिए और दो-एक सप्ताह तक उपवास चालू रखने की कोशिश करनी चाहिए। रोगी ने सिर हिलाकर मौन स्वीकृति दे दी। लेकिन उसकी क्या इच्छा है, यह मैं ठीक-ठीक मालूम नहीं कर पाया। फिर भी मैंने उपवास चालू रखने के लिए कहा।

उपवास के १७वें दिन सुबह १० बजे रोगी को बडी जोर से मूर्च्छा आयी। हमने सावधानीपूर्वक विधिवत् उपचार किया (सिर

तथा गर्दन के नीचे ठंडी मिट्टी की पट्टी एवं शीतल जलधारा से सिर का अभिसिंचन किया)। १ घंटे के बाद रोगी आधा होश में आया और उसी समय हमने संतरे के रस से उपवास तोड़ा। उसकी आँखों में भय के चिह्न दिखाई देते थे। वह रोने जैसी आवाज करने लगा तथा इधर-उधर अस्थिर चित्त से भटकने लगा। रोगी को पूर्ण आराम दिया गया तथा सभी प्रकार के उपचार किये गये, लेकिन शाम तक उसकी हालत में कोई फर्क नहीं हुआ। वह रात भर आँख खोलकर लेटा रहा, नींद बिलकुल नहीं आयी। दूसरे दिन भी संतरे का रस दिया गया। सिर की मालिश, गरम पाद-स्नान, सौम्य गरम पानी का स्नान आदि अनिद्रा के सभी उपचार निष्फल हुए। संतरे का रस वह हमेशा बेहोशी की हालत में पीता था। वह कुछ बोलता भी नहीं था। लेकिन वह मन ही मन बड़बड़ाता था। इस प्रकार ६ दिन तथा ६ रात बीत गयी। मैं भी बहुत चिंतित था। सातवें दिन ६ बजे शाम को मैंने ७ तोला दही में २० तोला पानी मिलाकर पतली छाछ बनायी और रोगी को पिलायी। इसके ठीक एक घण्टे के बाद मैं रोगी के पास गया तो देखा कि वह खूब गहरी नींद मे है। दूसरे दिन १० बजे सुबह उसकी नींद खुली, लेकिन छाछ पीकर फिर वह १ बजे सो गया और शाम को ६ बजे उठा। इस प्रकार चार दिन तक लगातार खूब अच्छी तरह नींद लेने के बाद वह पूरी तरह होश में आया। इसके बाद रोगी को क्रमशः साधारण आहार पर लाया गया और वह स्वस्थ होकर घर गया। रोगी के पिता ने बातचीत के दरमियान अपने-आप कबूल किया कि रोगी की इच्छा १५ दिन से अधिक उपवास करने की नहीं थी, उसके बाद का उपवास उस पर लादा गया।

उपवास-काल में खाने-पीने की वस्तुओं की चर्चा करना, उनकी तरफ मन को दौड़ने देना, रात को स्वादिष्ट भोजन के स्वप्न दिखना आदि बातें हितकर नहीं हैं। लेकिन ऐसा विचार आ सकता है कि उपवास-काल में इससे क्या नुकसान है? सचमुच उपवास-काल में इससे कोई विशेष

हानि की सम्भावना नहीं, तथापि इसका दुष्परिणाम उपवास तोड़ने के बाद प्रत्यक्ष रुप से देखने में आता है। उपवास-काल की खाने-पीने की इच्छाएँ उपवास तोड़ने के बाद और भी अधिक प्रवल रूप में सामने आती हैं। तब मन को संयम की ओर खींचना कठिन हो जाता है। इतना ही नहीं, न खाने योग्य नुकसान पहुँचानेवाली वस्तुओं से बचने के लिए मन को बहुत समझाने पर ही वह मुश्किल से कावू में आता है। मन की तरफ पूरा ध्यान न देने से अनजान में बड़ी अनहोनी भूल हो सकती है।

उचित तो यह है कि उपवास-काल में मन को अच्छे विचारो तथा सकल्पों में लगाये रखा जाय। महापुरुषो की जीवनी पढकर हम अपने जीवन मे उनके सद्गुणो को लाने की कोशिश करें। सेवा, संयम, ब्रह्मचर्य, सत्य आदि के द्वारा हम अपने भावी जीवन को बदलने का विचार करे। जिन गलतियों के कारण हमको शारीरिक एव मानसिक कष्ट भोगना पड़ता है, उनको न दुहराने का सकल्प करें। इस प्रकार उपवास के समय हम शरीर एवं मन दोनों को सबल बनाने की पक्की नींव डालें। तभी प्राकृतिक चिकित्सा शरीर द्वारा मन तथा आत्मा का स्पर्श कर सकेगी और हम राम-नाम का सही अर्थ समझेंगे।

शारीरिक तैयारी

मानसिक तैयारी के पश्चात् शारीरिक तैयारी करना बहुत कुछ आसान हो जाता है। लेकिन उसका भी अपना महत्त्व है। एकाएक उपवास शुरू करके उपवास-काल मे हम छोटे-मोटे उभारों को आमन्त्रित करते हैं। साधारणत. १५ दिन से अधिक लम्बे उपवास के पूर्व १ दिन का फलाहार तथा २ दिन का तरलाहार (Liquid Diet) करके थोडी शरीरशुद्धि करना आवश्यक है, जिससे बड़ी आँत थोडी निर्मल या साफ हो जायँ; अन्यथा उपवास-काल में अचानक सिर-दर्द, पेट-दर्द, चक्कर आना, गैस होना, जी मिचलाना आदि लक्षण परेशान करते हैं। केवल सात दिन का उपवास करना हो तो उस अवस्था मे उपवास के पूर्व

एक दिन का फलाहार पर्याप्त होगा। पाँच दिन या उससे छोटा उपवास करना हो, तब उसके पहले शाम को फलाहार करना हितकर है। ७ से १५ दिन तक उपवास होने पर उसके पूर्व १ दिन का रसाहार काफी है।

उपवास की कला

रोग-मुक्त होने की दृष्टि से किस रोगी के लिए कितने दिन का उपवास आवश्यक है, इसका अनुमान अनुभवी चिकित्सक लगा सकता है। लेकिन उतनी अवधि के उपवास को पूरा करना रोगी की मानसिक तथा शारीरिक अवस्था पर निर्भर है। रोगी के लिए लम्बा उपवास आवश्यक होने पर भी उसकी अवधि की जानकारी रोगी को न देना सुरक्षित है। मान लीजिये, एक रोगी को ३० दिन का उपवास करवाना अनिवार्य है और वह शरीर तथा मन से योग्य भी है। फिर भी उसको ३० दिन के उपवास की बात बताने से उसके मन पर ३० दिन का बोझ बना रहेगा। बहुत सम्भव तो यही है कि ३० दिन के लम्बे उपवास की बात सुनकर वह भयभीत होकर उपवास का विचार ही त्याग दे। इसलिए मनोवैज्ञानिक दृष्टि से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि प्रतिदिन शाम को रोगी की अवस्था देखकर केवल अगले दिन के उपवास के बारे में निर्णय देना चाहिए और दूसरे दिन शाम को तीसरे दिन के बारे में निर्णय करना चाहिए। इस प्रकार रोगी एक-एक दिन पूरा करते हुए आसानी से लम्बे उपवास की अवधि पूरी कर लेता है।

अनुकूल वातावरण

जब एक रोगी अपने पड़ोस में दूसरे को उपवास द्वारा लाभ उठाते हुए देखता है, तो उसके मन में भी उपवास करने की इच्छा उत्पन्न होती है। रोगी, उपवास से होनेवाले लाभ के बारे में आपस में चर्चा करते हैं, जिसको सुनकर नये रोगी भी प्रभावित होते हैं, उपवास के बारे में उनकी गलतफहमी तथा भय स्वतः दूर हो जाता है, और उनमें उपवास

करने का मनोबल पैदा होता है। इस प्रकार अनुकूल वातावरण में रोगियों की मनोभूमिका अपने-आप तैयार हो जाती है। उपवास के लिए रोगी को समझाने या तैयार करने का प्रसंग कम आता है। इसके विपरीत रोगी चिकित्सक के पास उपवास करने के लिए स्वतः आग्रह करता है।

उपवास-काल में रोगी के सामने खाने-पीने की ललचाने जैसी वस्तुएँ नहीं आनी चाहिए। क्योंकि देखने से भी खाने की इच्छा उत्पन्न हो जाती है, जिससे मन में व्यर्थ का विक्षेप पैदा होता है। देखा गया है कि घरेलू वातावरण में जहाँ सब लोग सामने बैठकर स्वादिष्ट वस्तुओं का नित्य स्वाद लेते हों, वहाँ उपवास करना कठिन हो जाता है। शान्त, एकांत आध्यात्मिक वातावरण में उपवास करना काफी आसान होता है।

उपवास के बारे में अध्ययन करके, पड़ोसी रोगियों से सुनकर तथा चिकित्सक से शंका-समाधान करके नया रोगी काफी मनोबल एकत्र कर उपवास प्रारम्भ करता है। लेकिन उनके सगे-सम्बन्धी तथा मित्रगण, जिनके विचार उपवास के प्रतिकूल होते हैं, अकेले में रोगी को उपवास के विरुद्ध सलाह देते हैं। कभी-कभी चिन्तातुर दृष्टि से देखकर रोगी के सामने रोते भी हैं। ऐसे वातावरण से रोगी को हमेशा दूर रखना चाहिए, अन्यथा कभी-कभी दुर्बल निश्चयवाला रोगी व्यर्थ ही घबराकर उपवास तोड़ने या कुछ दूसरा इलाज करवाने के लिए उतावला हो जाता है। रोगी से मुलाकात करनेवाले सगे-सम्बन्धियों का कर्तव्य है कि वे रोगी के मन में शंका, भय आदि उत्पन्न करनेवाली कोई हरकत पैदा न करें, न बातचीत करें या सलाह दें।

उपवास करनेवाले रोगी को दुःख या दुर्घटना आदि का समाचार नहीं सुनाना चाहिए। घरेलू काम-काज अथवा व्यापार आदि की चिन्ता से रोगी को मुक्त रखना चाहिए। क्रोध या उत्तेजना न आये, ऐसे शान्त वातावरण में उसको रखना चाहिए। रोगी के साथ रिश्तेदार भी यह श्रद्धा और विश्वास रखें कि योग्य उपवास से कभी नुकसान नहीं हो सकता, अपितु उसके मन और शरीर दोनों को लाभ होता है। ●

उपवास में विश्रान्ति : ७ :

उपवास की अवधि में विश्राति का अत्यन्त महत्त्व है। निद्रावस्था में शरीर को अधिक-से-अधिक आराम मिलता है। रोगी की अवस्था देखकर आराम करने का ढग निश्चित करना चाहिए। मासपेशी एवं ज्ञान-तन्तु की थकान दूर करने के लिए अर्थात् खर्च की हुई शक्ति का पुनः सचय करने के लिए आराम की अत्यन्त आवश्यकता रहती है।

प्रत्यक्ष उपवास के दिनों में प्रायः कमजोरी नहीं लगती। पूर्ण विश्राति तथा पूर्वसचित शक्ति के कारण ऐसा प्रतीत होता है। उपवास की थकान साधारणतः उपवास तोड़ने के बाद महसूस होती है। इसलिए उपवास-काल में अच्छी स्फूर्ति या उत्साह महसूस होने पर भी उस समय रोगी को पूर्ण विश्राति लेनी चाहिए।

लम्बे उपवास में आराम करने की विधि

अतिक्षीण या दुर्बल अवस्था में मरीज को पानी पीने और पेशाब, शौचादि के लिए उठने नहीं देना चाहिए। ये सभी कार्य दूसरे व्यक्ति की मदद से करने चाहिए। पेशाब तथा शौच की क्रिया रोगी बिस्तर पर लेटे-लेटे कर सके, ऐसी व्यवस्था होनी चाहिए।

आम तौर पर शुद्धि की अवस्था में रोगी में उत्साह का निर्माण होता है। वह उत्साह शक्तिजन्य नहीं, बल्कि शुद्धिजन्य होता है। ऐसे अवसर पर रोगी को चाहिए कि वह अपनी स्फूर्ति तथा उत्साह को सयत रखकर पूर्ण विश्राम लेता रहे, जिससे उसकी थोडी भी शक्ति का

अपव्यय न होने पाये। ऐसा करने पर रोगी की सम्पूर्ण जीवनी शक्ति शरीर-शुद्धि कार्य में लग जाती है।

सम्पूर्ण आराम

(१) मौन : बोल-चाल मे काफी शक्ति खर्च होती है। इसका अनुभव एक या आधा दिन मौन रखकर किया जा सकता है। रुग्ण या कमजोर फेफडों को मौन द्वारा काफी आराम मिलता है। इसलिए लम्बे उपवास या क्षय की बीमारी में मौन का महत्त्व और भी बढ जाता है। लम्बे उपवास में शरीर काफी कमजोर हो जाता है। उस समय थोड़ा भी अधिक बोलने से फेफड़े बहुत थक जाते हैं एव कभी-कभी छाती में दर्द होने लगता है। लेकिन मौन रखने से यह तकलीफ तुरन्त दूर हो जाती है। इसलिए लम्बे उपवास में सम्पूर्ण मौन रखकर इशारे से काम चलाने की कोशिश करनी चाहिए।

(२) शान्ति : उपवास-काल मे रोगी के आस-पास का वातावरण अत्यन्त शान्त होना चाहिए। उस समय रोगी को अंतः और बाह्य दोनो प्रकार की शान्ति की आवश्यकता रहती है। उपवास मे सभी ज्ञानेन्द्रियॉ तेज हो जाती है। इसलिए दरवाजे बन्द करते या कोई वस्तु उठाते या रखते समय बिलकुल आवाज न हो, ऐसी कोशिश करनी चाहिए। जिस स्थान पर अधिक शोरगुल न हो, रास्ते से दूर, जहॉ मोटर, गाड़ी आदि वाहनकी आवाज न आती हो ऐसे एकान्त स्थान पर लम्बे उपवास की व्यवस्था करनी चाहिए। यहॉ तक कि घड़ी की टिक्-टिक् से भी शान्ति भंग होती है। इससे भी रोगी को बचाना चाहिए।

(३) ऑंख मूँदकर आराम करना : देर तक इधर-उधर देखते रहने से भी रोगी की काफी शक्ति खर्च होती है। देखी हुई वस्तु के बारे में रोगी के मन मे अनावश्यक विचार आते हैं और इससे उसकी शक्ति कम होती है। ऑंखे बन्द करके आराम करना थकान दूर करने का सर्वश्रेष्ठ एव सरल उपाय है।

(४) लेटना : नीद न आने की अवस्था मे भी आँखे बन्द करके निश्चेष्ट शवासन से लेटना, उपवास-काल में पूर्ण आराम करने का आसान तरीका है।

(५) नींद . उपवास की अवस्था मे नींद अच्छी खुराक का काम करती है। परेशानी, बेचैनी, घबराहट आदि दूर करने के लिए नींद सबसे उत्तम उपाय है। जाग्रत अवस्था में खर्च की हुई शक्ति की पूर्ति एव उसके उपरान्त नयी शक्ति का संचय नींद द्वारा होता है। उपवास-काल को आसानी से व्यतीत करने तथा उसकी अवधि बढाने मे नींद सबसे अधिक मदद करती है। आराम या नींद में विक्षेप होने पर या बिलकुल न आने पर शारीरिक तथा मानसिक वेदना शुरू होने की सम्भावना करती है।

(६) उपवास समाप्ति के बाद विश्रान्ति : उपवास-काल में चुपचाप निश्चेष्ट पड़े रहना प्रायः आसान है। रसाहार शुरू होने पर रोगी को अत्यन्त स्फूर्ति का अनुभव होने लगता है। उस वक्त बिस्तर पर आराम करना अधिक कठिन होता है।

उपवास के अतिम दिनों में शरीर की शक्ति काफी कम हो जाती है। अल्पशक्ति के सम्पूर्ण भाग का उपयोग पाचन-क्रिया में होना चाहिए। बोलने, देखने, चलने, फिरने आदि का खर्च होने पर भूख कम हो जाती है। ऐसी अवस्था में आँखे बन्द करके शान्त पडे रहने से थकान दूर होकर पुनः भूख खुल जाती है।

उपवास में उपचार तथा सुश्रूषा : ८ :

उपवास का मुख्य उद्देश्य शरीर को अतर-बाह्य दृष्टि से पूर्णतया आराम देना है। विश्राम द्वारा सञ्चित शक्ति के जरिये शरीर-शुद्धि की आन्तरिक प्रक्रिया को गति देना उपवास का मूल हेतु है। अतएव उपवास-काल मे अगर रोगी एक भी उपचार न ले सके, तो उसमें कोई हर्ज नही है। बाह्य उपचार करने से थकान लगती है। इस तरह अन्तर-बाह्य विश्रान्ति में विघ्न पहुँचाने से उपवास का मुख्य उद्देश्य सिद्ध नहीं होता।

बाह्य उपचार के प्रकार तथा अवधि वहीं तक सीमित रखनी चाहिए, जहाँ तक उससे शरीर को आराम पहुँचाने में मदद मिलती है। इन सब बातों को ध्यान मे रखकर निम्नलिखित कार्यक्रम अमल में लाया जा सकता है। जो उपचार अनुकूल न हो, उसे तुरन्त छोड़ देना चाहिए।

उपचार-क्रम

(१) घूमना-टहलना : रात मे अच्छी नींद आने पर प्रातःकाल उठने के बाद स्फूर्ति का अनुभव होना स्वाभाविक है। शौचादि से निवृत्त होकर हाथ-मुँह धोने के बाद शक्ति के अनुसार खुली हवा मे टहलना या घूमना चाहिए। घूमने की शक्ति न होने पर कमरे के बाहर खुली हवा में आरामकुर्सी डालकर बैठना भी उत्तम है। दिनभर बिस्तर पर लेटे रहने या आराम करने से भी थकान महसूस होती है। आराम की थकान दूर करने के लिए थोड़ी हलचल जरूरी है। मर्यादित या मीठी थकान के बाद आराम करना सुहाता है। इतना अधिक न घूमना-फिरना चाहिए कि अधिक थकान मे शरीर मे बेचैनी बढ़ जाय।

(२) सूर्यस्नान : उपवास-काल में सूर्यस्नान अत्यन्त आवश्यक एव लाभदायी है। ज्यो-ज्यों उपवास की अवधि बढती जाती है; त्यों-त्यो सूर्यस्नान की अवधि क्रमशः कम करते रहना चाहिए। आवश्यकता से अधिक देर तक या तेज धूप में सूर्यस्नान करने से रोगी की थकान एका-एक बढ जाती है। कभी-कभी तेज धूप में चक्कर भी आने लगता है। स्नायु-दौर्बल्य के रोगी को बहुत कम अवधि का सूर्यस्नान कराना चाहिए। सूर्यस्नान के समय सिर को धूप से बचाने के लिए टावेल से ढँक लेना अनिवार्य है। केवल सूर्योदय के समय शीतल किरणों में सिर खुला रखने में हर्ज नहीं है। धूप मे आँखें बन्द रखनी चाहिए। आँख खुली रखने से दृष्टि कम होती है।

दमा के दुर्बल रोगी को ज्यादा देरतक या तेज धूप में सूर्यस्नान करने से या ठडी हवा का झोका लगने से दमा का दौरा आ सकता है। हृद्-रोगी को भी मर्यादित समय तक सौम्य धूप में सूर्यस्नान करना चाहिए। तेज धूप में अधिक समय तक सूर्यस्नान करने से हृदय की धड़कन बढकर बेचैनी पैदा हो सकती है।

मरीज की हालत तथा मौसम देखकर सूर्यस्नान की अवधि निश्चित करनी चाहिए। ग्रीष्म-काल की अपेक्षा ठड एवं बरसात के मौसम मे अधिक समय तक सूर्यस्नान किया जा सकता है। लम्बे उपवास-काल में अनुभवी चिकित्सक की सलाह के अनुसार सूर्यस्नान की अवधि तय करनी चाहिए।

(३) एनिमा : सधिवात की रोगिणी एक बहन का १५ दिन का उपवास कराया गया। उसको प्रतिदिन अपने-आप शौच होता था। कुछ पूर्व दमा के एक रोगी ने १० दिन का उपवास किया था। उसको भी प्रतिदिन अपने-आप शौच होता रहा। उपवास-काल में स्वाभाविक शौच अल्प मात्रा मे होता है। ५० दिन के लम्बे पानी के उपवास में हमने एक रोगी को एक बार भी एनिमा नहीं दिया। उसको ५-७ दिन के अन्तर से स्वाभाविक तौर पर अपने-आप बँधा हुआ शौच होता था।

हमें यह देखकर आश्चर्य हुआ कि उपवास के अन्तिम दिन अर्थात् ५०वें दिन उसे अच्छा, बँधा हुआ शौच हुआ।

इन उदाहरणों को अपवाद के तौर पर ही स्वीकार किया जा सकता है। उपवास-काल मे कुछ दिन के अन्तर से सभी रोगियों को अपने-आप शौच होता रहेगा, ऐसी बात नही। लेकिन इन उदाहरणो मे इतना अवश्य स्वीकार करना चाहिए कि उपवास मे भी स्वाभाविक शौच हो सकता है, बशर्ते कि एनिमा का प्रयोग न करके आँतो को अपनी प्रक्रिया का समुचित अवसर दें।

पुराने प्राकृतिक चिकित्सक तथा स्वय गाधीजी भी यह मानते थे कि उपवास-काल मे प्रतिदिन एनिमा लेना आवश्यक है। लेकिन अनुभव के आधार पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे है कि उपवास मे प्रतिदिन एनिमा लेने की प्रथा को बदल देना चाहिए। शौच न आने के कारण रोगी को कोई खास तकलीफ न होती हो, तो एनिमा का सतत स्मरण या चिन्ता नही करनी चाहिए। हाँ, शौच न होने के कारण पेट मे वायु, भारीपन, दर्द या मलावरोध के कारण सिर मे दर्द या भारीपन हो तो एनिमा लेना उचित है।

एनिमा न लेकर आँतो को स्वाभाविक तौर पर मल बाहर फेकने का हम मौका देते हैं। उपवास मे प्रतिदिन एनिमा लेते रहने से आँतो की यह स्वाभाविक शक्ति नष्ट हो जाती है। छोटे उपवासो मे इसका स्पष्ट दर्शन नही होता।

इसका विस्तृत विवेचन हम दो लम्बे उपवासो के उदाहरणों से करेगे। हमने अपनी देखरेख में एक साथ दो रोगियों को लम्बे उपवास करवाये : एक को ४८ दिन का, दूसरे को ५० दिन का। संयोगवश दोनो के बिस्तर आमने-सामने थे। ४८ दिन के उपवासवाले रोगी पर आवश्यकतानुसार दो से पाँच दिन के अन्तर पर एनिमा का उपयोग किया गया, लेकिन ५० दिन का उपवास करनेवाले रोगी पर एनिमा का प्रयोग बिल्कुल नही हुआ। इसका परिणाम हमको उपवास समाप्ति

के बाद स्पष्ट तौर पर मालूम हुआ। जिस रोगी पर एनिमा का प्रयोग हुआ था, उसको रसाहार एवं फलाहार के दिनों में भी एनिमा लेना पडता था। पूरे तौर पर एनिमा छोडने के लिए उसको एक मास का समय लगा। लेकिन ५० दिनवाले रोगी को, जिसने एनिमा बिलकुल नहीं लिया था, रसाहार या फलाहार के अवसर पर भी अपने आप शौच होता था। उसको उपवास-काल में या उसकी समाप्ति के पश्चात् कभी भी एनिमा लेने की जरूरत नहीं पडी।

छोटे उपवास (सात दिन तक) में, एनिमा लेने के पश्चात् जो थकान लगती है, उसका विशेष अनुभव रोगी नहीं करता। लेकिन लम्बे उपवास के समय कमजोरी की हालत में एनिमा देने से रोगी को बहुत थकान महसूस होती है। शौच की प्रेरणा या मलावरोधसम्बन्धी कष्ट, (जैसे, पेट में वायु दर्द या बेचैनी आदि), के अभाव में निष्प्रयोजन एनिमा लेने से प्रायः मल नहीं निकलता। एनिमा का पानी थोड़े से मल में घुलकर वैसे ही बाहर निकल जाता है। शौच की प्रेरणा या मलावरोधसम्बन्धी उपद्रवों के शुरू होने का मतलब ही यह है कि मल बाहर निकलने की कोशिश में लगा है। उपर्युक्त प्रेरणा या उपद्रवों से अगर कोई विशेष कष्ट न हो तो आंतों को स्वाभाविक तौर से मल को अपने-आप निकालने के लिए १२ से २४ घण्टे तक का मौका देने में हर्ज नहीं है। इस प्रकार धीरज से प्रतीक्षा करने पर कभी-कभी शौच अपने-आप आ जाता है। यह सबके अनुभव की बात है कि अपने-आप शौच आने से शारीरिक स्फूर्ति तथा प्रसन्नता बढती है। लेकिन एनिमा लेने से थकान तथा पानी रुकने की अवस्था में बार-बार शौच जाने की परेशानी शुरू हो सकती है। इतना निश्चित है कि शरीर को कष्ट में डालकर स्वाभाविक शौच की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। किसी प्रकार के मलावरोधसम्बन्धी उपद्रव के लक्षण दीखने पर एनिमा जरूर लेना चाहिए, क्योंकि एनिमा लेने का यही सर्वोत्तम लक्षण है। उस समय आधा सेर से एक सेर सौम्य गरम पानी का एनिमा लेना चाहिए।

किसी कारण मल-द्वार पर कड़ा मल रुक गया हो, तो अण्डी तेल की पिचकारी (Syringe) देकर सौम्य गरम पानी का एनिमा देना उचित है। कडे मल के घर्षण से गुदा-द्वार में कोई जख्म न हो जाय इसकी पूरी सावधानी रखनी चाहिए। लम्बे उपवास मे थोडी-सी असावधानी के जख्म जीवनभर के लिए बन जाते हैं।

(४) **सादा स्नान तथा स्पंज :** शक्ति होने तथा बर्दाश्त होने पर रोगी को प्रतिदिन आवश्यकतानुसार कुनकुने या ठडे पानी से स्नान करना चाहिए। कमजोरी की अवस्था में कुनकुने या ठंडे पानी का केवल स्पज पर्याप्त है। स्नान या स्पंज से रोगी मे ताजगी आती है, उसकी थकान तथा सुस्ती तत्काल दूर हो जाती है।

त्वचा भी शुद्धि का एक मार्ग है। उससे पसीने के रूप में शरीर की गन्दगी प्रतिक्षण निकलती रहती है। उसको स्वच्छ तथा सक्रिय रखने के लिए दैनिक स्नान या स्पज अत्यन्त आवश्यक है।

रोगी को अगर स्पज करने से थकान लगती हो या अरुचि हो तो उस अवस्था मे आवश्यकतानुसार दो-एक दिन के लिए स्पंज बन्द रखना चाहिए। किसी भी उपचार के फलस्वरूप रोगी मे थकान या सुस्ती पैदा न हो, इसका पूरा ध्यान रखा जाय।

(५) **व्यायाम :** जीर्ण या कृश रोगियो को उपवास-काल में व्यायाम नही करना चाहिए। जो रोगी केवल वजन घटाने की दृष्टि से उपवास करते हैं उनके लिए शक्ति के अनुसार तेज घूमना, चक्की चलाना, आसन, कूदना (Skipping), पुली आदि व्यायाम उपयोगी है। ऐसा करने पर वजन आसानी तथा तेजी से कम होता है। फिर भी मोटाई के रोगी को वजन कम करने के लालच मे अतिव्यायाम से बचाना बहुत जरूरी है। अन्यथा चक्कर आना, बेचैनी, अनिद्रा, अतिशय थकान के कारण बदन में दर्द की तकलीफ हो सकती है। व्यायाम की मर्यादा चिकित्सक से अच्छी तरह समझ लेनी चाहिए।

(६) अन्य आवश्यक सूचनाएँ : १. रोगी को सतत ताजी हवा मिलनी चाहिए। इतना ध्यान जरूर रखा जाय कि तेज हवा का सीधा स्पर्श रोगी के शरीर को न हो। मन्द-मन्द मधुर हवा रोगी को सुहाती है। तेज हवा होने पर खाट की बाजू की खिडकी खोलनी चाहिए। तेज या सीधी हवा के स्पर्श से बचने के लिए कपड़े के परदो का उपयोग किया जा सकता है।

ताजी हवा से थकान दूर होती है एवं रोगी को नींद आने में मदद मिलती है।

२. शरीर की उष्णता या गरमी को हमेशा बनाये रखना चाहिए, विशेषकर कमजोर रोगी या लम्बे उपवास के समय सामान्य रोगियों के हाथ-पैर प्रायः ठढे रहते हैं। इससे अनिद्रा, हाथ या पैरों में ऐंठन तथा दर्द शुरू हो जाता है, जिसके कारण शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया भी मन्द हो जाती है। अतएव, जाड़े के मौसम में हलके गरम कपड़ों से शरीर को ढँककर सतत गरम रखना चाहिए। गरम कपड़े वजनदार न हों।

हाथ-पैर ढंडे होने की अवस्था मे सौम्य गरम पाद-स्नान या हाथ तथा पैरों के पास गरम पानी की थैली (Hot Water Bag) रखनी चाहिए। शरीर के रक्ताभिसरण को सतुलित रखने के लिए शरीर की स्वाभाविक गरमी बनाये या टिकाये रखना नितान्त आवश्यक है।

(७) लम्बे उपवास में सुश्रूषा अच्छी सेवा के बिना लम्बा उपवास करना रोगी के लिए असम्भव है। सेवा की उचित व्यवस्था हुए बिना लम्बा उपवास करने से रोगी को व्यर्थ ही अनेक प्रकार के कष्ट भोगने पडते हैं। सेवक को यह अनुमान लगाने की कला अच्छी तरह आनी चाहिए कि रोगी को कब, किस वस्तु की आवश्यकता है। रोगी के संकेत मात्र से, वह क्या चाहता है, इसका अन्दाज अनुभवी सेवक लगा सकता है। कभी-कभी तो रोगी की सूचना के बिना वह पहले ही से रोगी की जरूरी चीजें सामने रख देता है। प्रतिदिन मन तथा बुद्धिपूर्वक काम करनेवाले सेवक के लिए ऐसा करना कठिन नहीं है। ●

उपवास तोड़ना : ९ :

उपवास तोड़ने के लक्षण

उपवास तोडने के पूर्व यह जानना आवश्यक है कि उपवास पूरा हुआ अथवा नहीं। उपवास पूर्ण होने के लक्षण क्या है? साधारणतः शरीर-शुद्धि की प्रक्रिया समाप्त होने पर उपवास तोडने की स्थिति उत्पन्न होती है, पुराना सञ्चित मल से, जो रोग का मूल कारण है, जब शरीर पूर्णतः मुक्त हो जाता है तभी उपवास तोडना चाहिए।

पिछले प्रकरणों मे यह बताया जा चुका है कि आपत्ति-काल मे जब शरीर को आहार मिलना सम्भव नहीं होता या स्वेच्छा से उपवास किया जाता है, तब शरीर पूर्वसञ्चित पोषक तत्त्वों का उपयोग करता है और उसीसे आवश्यक शारीरिक क्रियाओं को सञ्चालित करने के लिए शक्ति तथा उष्णता प्राप्त करता है।

रोग की जड, विजातीय द्रव्यों का सञ्चय जब शरीर में अल्प मात्रा में रहता है तब पूर्वसञ्चित पोषक तत्त्वों की समाप्ति के पूर्व ही शरीर-शुद्धि पूर्ण रूप से हो जाती है। उस समय उपवास पूर्ण होने के लक्षण स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। ऐसी स्थिति में शरीर-शुद्धि या विजातीय द्रव्यों को बाहर निकालने की क्रिया आसानी से कम समय में समाप्त होने की सम्भावना रहती है। दूसरे शब्दों में यह भी कहा जा सकता है कि जीवनी शक्ति की प्रभुता संचित मल पर होने से शरीर विजातीय द्रव्यों को अपने पोषक तत्त्वों के संग्रह की समाप्ति के पूर्व ही शरीर से बाहर निकालने में समर्थ होता है।

शरीर-शुद्धि याने रोग निर्मूल करने की क्रिया पूर्ण होने पर ही उपवास पूर्ण हुआ, ऐसा मानना चाहिए। ऐसी स्थिति में निम्नलिखित लक्षण प्रकट होते हैं।

(१) **सच्ची भूख लगना :** पूर्ण शरीर-शुद्धि होने पर शरीर आहार की माँग निश्चित रूप से करेगा; प्रकृति इसमें कभी नहीं चूकती। वह इस नियम का हमेशा पालन करती है।

भूख लगना उपवास तोड़ने का सबसे महत्त्वपूर्ण तथा प्रधान लक्षण है। उपवास करते हुए भूख लौटने पर यह समझना चाहिए कि आहार की माँग पूरा करने का मौका आ गया है। इस लक्षण के प्रति कभी दुर्लक्ष्य नहीं करना चाहिए। प्रकृति की इस माँग को ठुकराने से दुष्परिणाम की सम्भावना रहती है।

कृत्रिम भूख (जैसा कि उपवास के प्रथम २-३ दिन या कभी-कभी अपवाद के तौर पर ७ दिन तक भी लगती है), सुबह नाश्ते के समय, दोपहर और रात को ठीक भोजन के समय १-२ घंटे के लिए लगती है। भोजन का समय बीत जाने पर भूख नहीं लगती। ऐसे मौके पर सादा पानी पी लेने से भूख अपने आप शान्त हो जाती है। खाने-पीने की स्वादिष्ट वस्तुओं की कल्पनाओं में मन को लगाने से भी झूठी भूख मालूम हो सकती है। तब मन को पढ़ने-लिखने या बैठे-बैठे खेलने में लगाने पर वह भूख गायब हो जाती है।

लेकिन शरीर-शुद्धि पूर्ण होने पर जब सच्ची भूख एक बार शुरू होती है, तब वह खाने-पीने के समय के बन्धन को नहीं मानती, पानी पीने से भी शान्त नहीं होती। वह तो सतत रूप से बनी रहती है, जब तक कि उसको रसाहार या योग्य खाद्य वस्तु न दी जाय। भूख की ठीक तरह परीक्षा करके सच्ची भूख होने पर ही उपवास तोड़ने का निश्चय करना चाहिए।

(२) **जीभ :** जीभ साफ हो जाती है, वह गुलाबी-रंग की दिखायी देती है—उस पर किसी प्रकार की सफेद या मैली तह नहीं रहती। सर्व-

प्रथम जीभ के किनारे साफ होने शुरू होते हैं और बाद में क्रमशः उसका मध्य भाग साफ होने लगता है।

स्वाद-ग्रन्थियो से जो रस मुँह में छूटता है, उसे 'लार' कहते हैं। उपवास के आरम्भ मे लार का स्वाद कड़ुवा, उपवास के मध्य में फीका या बे-स्वाद रहता है। लेकिन उपवास के अन्त में जब सच्ची भूख खुलती है, तब लार का स्वाद मीठा लगने लगता है; क्योंकि उपवास मे उसकी भी शुद्धि हो जाती है। उस समय सादा पानी भी पीने में स्वादिष्ट और मधुर लगता है।

(३) श्वास-प्रश्वास : किसी प्रकार की बदबू नहीं आती। वह साफ और स्वाभाविक होता है।

(४) शरीर का तापमान : उपवास-काल मे जब शरीर-शुद्धिप्रक्रिया चलती है, तब शरीर के तापमान में उतार-चढाव होता है। लेकिन शरीर-शुद्धि-प्रक्रिया समाप्त होने पर जब सच्ची भूख खुलती है तब वह स्थिर और नार्मल रहती है।

(५) नाड़ी : नियमित तथा भरी हुई होती है। उसमें किसी प्रकार की रुकावट या अनियमितता नहीं होती।

(६) आँखें : तेजयुक्त तथा स्वच्छ दिखाई देती हैं। उनमें किसी प्रकार मैलापन या पीलापन नहीं होता। जैसे बच्चों की आँखें निर्मल तथा शुद्ध होती हैं।

(७) पेशाब : जो उपवास मे कभी-कभी गन्दी, मैली तथा बदबूदार हो जाया करती थी, वह अब स्वच्छ और पारदर्शक हो जाती है।

(८) शरीर की त्वचा : शरीर की त्वचा कुछ मुलायम और चिकनी दिखायी देती है, लेकिन चेहरे की त्वचा मे विशेष रूप से चमक तथा ओज प्रकट होता है।

इन आठ लक्षणों मे से प्रथम दो लक्षणों (सच्ची भूख तथा साफ जीभ) का सबसे अधिक महत्त्व है। इन दोनों चिह्नों के प्रकट होने पर निश्शंक होकर उपवास तोड़ा जा सकता है। शरीर-शुद्धि-प्रक्रिया

समाप्त होने पर पूर्ण उपवास में उपर्युक्त दोनों लक्षण स्पष्ट रूप से दीखने ही चाहिए।

हमारे चिकित्सालयों मे अतिजीर्ण तथा कष्टसाध्य रोगी होने के कारण पूर्ण उपवास के उदाहरण कम मिलते है। शरीर-शुद्धि पूर्ण होने तक ले जानेवाली शारीरिक एवं मानसिक शक्ति बहुत कम लोगों में पायी जाती है। सम्पूर्ण शरीर-शुद्धि तक उपवास करना कई दृष्टियों से हितकर है; क्योंकि पूर्ण शुद्धि के पश्चात् रोगी की सच्ची भूख खुलने के कारण उसको कम समय में सन्तुलित आहार पर ला सकते हैं। इस प्रकार कुल मिलाकर समय की बचत ही होती है। पूर्ण शरीर-शुद्धि के अन्त तक पहुँचे बिना उपवास तोडने से रोगी को रसाहार या शुद्धाहार में अधिक समय तक रखना पडता है। अथवा थोडे दिनों के अन्तर पर छोटे-छोटे उपवास करके भी शरीर-शुद्धि प्रक्रिया पूरी हो सकती है।

क्या पूर्ण शरीर-शुद्धि के बिना भी सच्ची भूख खुल सकती है ?

शरीर में पोषक तत्वों का (आपत् काल के लिए) जो सचय रहता है, उपवास-काल में शरीर उसी पर अपना निर्वाह तथा जीवन-क्रम चलाता है। प्रायः ऐसा देखा गया है कि पुराने जीर्ण रोगियों के शरीर पर विजातीय द्रव्य का बोझ इतना अधिक होता है कि उन सबको शरीर से बाहर निकालने के पूर्व ही शरीर के पोषक तत्वों का सचय समाप्त हो जाता है। अब पोषक तत्त्वों का सग्रह समाप्त होने पर शरीर को कहाँ से पोषण मिलेगा ? लेकिन शरीर विवेकी है, वह गलती नहीं करता। अन्दर का पोषण समाप्त होने पर बाहर से आहार द्वारा पोषण की माँग करता है. ताकि भुखमरी (Starvation) से शरीर की रक्षा की जा सके।

इस प्रकार सचित पोषक तत्त्वों की समाप्ति के बाद, शरीर-शुद्धि अधूरी रहने के बावजूद शरीर पोषक तत्त्वों की माग सच्ची भूख द्वारा

ही मारता है। वह कृत्रिम भूख नहीं होती, वह सतत बनी रहेगी, जब तक कि उसको कुछ योग्य पोषण न दिया जाय।

बहुत सम्भव है कि ऐसे मौके पर पूर्ण शरीर-शुद्धि के आठो लक्षणों में से सच्ची भूख के अलावा और कोई भी लक्षण प्रकट न हो। जीभ भी पूरी तौर से साफ न हो। आँख या पेशाब में भी कुछ गन्दगी दिखाई दे। अर्थात् सच्ची भूख के अतिरिक्त अन्य सातो लक्षण बिल्कुल दिखाई न देते हों, फिर भी रसाहार द्वारा ही उपवास तोड़ना चाहिए, सच्ची भूख लगने पर तोड़ने में देर करना उचित नहीं है।

ऐसे रोगी को थोड़े दिन के बाद पुनः उपवास करवाया जा सकता है; जब उपवास की कमजोरी दूर हो जाय एवं कुछ शक्ति पैदा हो जाय। इस प्रकार के दो उपवास के बीच रोगी को शुद्धाहार अर्थात् सूखे तथा ताजे फल, कच्ची ताजा शाक-सब्जी और आवश्यकता होने पर किंचित् प्रोटीन (दूध तथा सूखे मेवे या मूँग का पानी भी) दे सकते है। दूसरे उपवास की तैयारी की दृष्टि से ही प्रोटीन की मात्रा कम-से-कम देना उचित है। आहार का प्रकार तथा परिमाण निश्चित करते समय शरीर-शुद्धि की ओर अधिक ध्यान या झुकाव रहे; ताकि शरीर के संचित मल में वृद्धि न होने पाये और आगे आनेवाले उपवास की काल-मर्यादा में कुछ कमी की जा सके।

कभी-कभी ऐसा देखा गया है कि प्रारम्भ में दो-एक छोटे उपवास करने से शरीर को भी धीरे-धीरे उपवास की आदत हो जाती है और इसके बाद अधिक लम्बे उपवास रोगी आसानी से कर सकता है।

कठिन जीर्ण रोगियों के लिए उपवास की काल-मर्यादा अनुभवी चिकित्सक की सलाह से ही निश्चित करनी चाहिए, अन्यथा खतरनाक स्थिति पैदा होने की सम्भावना रहती है।

उपवास की काल-मर्यादा

एक रोगी को सम्पूर्ण शरीर-शुद्धि के लिए कितने दिन का उपवास करना चाहिए, यह बात उपवास के प्रारम्भ में ही निश्चित करना कंगीर-

करीब अशक्य है। शरीर में मल-संचय कितना है? रोग कितना पुराना है? रोगी की जीवनी शक्ति तथा मानसिक अवस्था कैसी है? इन चारों बातो का सही तौर पर पता लगने पर ही उपवास की अवधि निर्धारित की जा सकती है।

प्रतिदिन रोगी के पास जाकर उसकी शारीरिक तथा मानसिक अवस्था का निरीक्षण करते हुए उसके उपवास-काल मे एक-एक दिन की वृद्धि करने में बडी आसानी होती है। रोगी के मन पर उपवास की लम्बी अवधि का बोझ नही होना चाहिए।

रोगी अगर स्वय अकेले में लम्बा उपवास करना चाहता है, तो भी उसे प्रतिदिन अपनी शारीरिक स्थिति का निरीक्षण करते हुए एक-एक दिन आगे बढना चाहिए। ५-७ दिन या १० दिन के छोटे उपवास की अवधि शुरू मे निश्चित की जा सकती है। लेकिन इससे लम्बा उपवास अनुभवी चिकित्सक की देखरेख में एक-एक दिन बढाते हुए ही करना उपयुक्त है।

उपवास तोड़ने की विधि

उपवास तोडना एक 'कला' है। शारीरिक तथा मानसिक दृष्टि से रोगी की उपवास की मर्यादा पूरी हो चुकी है या नही, यह जानना जरूरी है। कभी-कभी रोगी की मानसिक दुर्बलता या अल्प-अनुभवी चिकित्सक के मन में उपवास के प्रति अज्ञात रूप से भय रहता है। उसके कारण भी उपवास तोड़ने मे जल्दबादी की जाती है। इसके विपरीत अपवाद के तौर पर कभी-कभी रोगी या चिकित्सक का अति आग्रही स्वभाव होने के कारण उपवास तोडने में अनावश्यक देर भी की जा सकती है। इन दोनों प्रकार की गलतियो से बचकर उचित समय पर व्यवस्थित ढग से शान्ति-पूर्वक उपवास तोडना बहुत महत्त्व की बात है।

पेड़ के पके सतरे के रस से उपवास तोडना सर्वोत्तम है। तीन सप्ताह या उससे अधिक लम्बे समय का उपवास तोडते समय इसके समपरिमाण

में पानी पिलाना चाहिए। इससे रस सुपाच्य हो जाता है। १०-१५ दिन के छोटे उपवास में रस मे पानी मिलाने की आवश्यकता नहीं है। रस को तार की बारीक चलनी या मोटे कपड़े मे अच्छी तरह छान लेना चाहिए।

संतरे का रस सुपाच्य होने के कारण उससे शरीर को अल्प समय मे पोषण मिलने लगता है। उसका स्वाद खटमिट्ठा होने के कारण वह रुचिकर लगता है। मोसम्बी के रस मे शक्कर की मात्रा अधिक होने के कारण वह पचने में संतरे की अपेक्षा कुछ भारी होता है। वैसे छोटे उपवास के बाद मोसम्बी से भी उपवास तोडा जा सकता है, लेकिन लम्बे उपवास तो सतरे के रस से ही तोडने चाहिए। अन्यथा मोसम्बी से गैस पैदा होने की संभावना रहती है। फिर भी सतरे के अभाव मे मोसंबी-रस मे ड्योढा या दुगुना पानी मिलाकर दिया जा सकता है। मोसम्बी खूब अच्छी पकी हुई होनी चाहिए, अधपकी या कच्ची मोसंबी का रस कुछ कसैला होता है। उससे रोगी की भूख मंद पड जाती है और कभी-कभी पेट में दर्द भी हो सकता है। इसलिए दुर्बल या जीर्ण रोगी के छोटे उपवास भी सन्तरे के रस से तोड़ना उचित है। इससे भूख उत्तरोत्तर बढ़ती है एवं पाचनसम्बन्धी कोई समस्या पैदा नहीं होती। कितने दिनों के उपवास के बाद कितनी मात्रा मे रस देना चाहिए, यह 'उपवास की कहानी' प्रकरण मे विस्तृत रूप से बताया गया है। फिर भी प्रथम दिन १० तो० रस मे ५ या १० तोला पानी मिलाकर ३-४ घंटे के अन्तर से देना चाहिए। भूख-वृद्धि के अनुसार रस की मात्रा बढ़ाते हुए ३ से ७ दिन तक रसाहार पर रखना चाहिए। इसके उपरान्त ३ से ७ दिन तक ताजे मीठे मुलायम फल, कच्ची ताजी मुलायम साग-भाजी (पकी या कच्ची) पर रखना उचित है। इसके पश्चात् रोगी को क्रमशः संतुलित आहार पर लाना चाहिए। इस प्रकार साधारण तौर पर तीन सप्ताह के बाद रोगी को पूर्ण आहार पर लाया जा सकता है।

लम्बे उपवास में पूर्ण शुद्धि के पश्चात् सच्ची भूख खुलने पर रोगी

को संतुलित आहार पर शीघ्र या कम अवधि में ला सकते हैं, फिर भी
उसमें कम-से-कम १२ या १५ दिन का समय तो लग ही जायगा।
पूर्ण लम्बे उपवास के बाद भूख इतनी स्पष्ट एवं तीव्र होती है कि आहार
में क्रमशः, लेकिन शीघ्रतापूर्वक वृद्धि करनी पड़ती है। उस समय अना-
वश्यक विलम्ब करना उचित नहीं है। इसलिए भूख की तीव्रता के
अनुसार रसाहार या शुद्धाहार में वृद्धि तथा परिवर्तन करना चाहिए।
सावधानी न रखने पर भूख एकदम नष्ट हो जाती है। उस अवस्था में
भूख खोलने के लिए रोगी को पुनः दो-एक दिन के रसाहार या उपवास
पर रखने की आवश्यकता रहती है। भूख से थोड़ी कम खूराक लेकर
पेट को सदैव हल्का रखना सुरक्षित है।

यह ध्यान में रखना चाहिए कि लम्बे उपवास के बाद शरीर को
प्रोटीन, वसा तथा प्राकृतिक शर्करा की आवश्यकता प्रचुर मात्रा में होती
है। तथापि पाचन-संस्थान जब नियमित रूप से विधिवत् काम करने लगे
तभी प्रोटीन, वसायुक्त शरीर बाँधनेवाला आहार शुरू करना उचित
है। पाचन पर विशेष बोझ न डालते हुए शरीर को पुष्ट बनाने का कार्य
करना चाहिए। जल्दबाजी के कारण अपचन पैदा न हो जाय, इतनी
सावधानी रखें।

विशेष सावधानी

अम्लता (Acidity), आमाशय-क्षत, आन्त्र-क्षत, संधिवात,
जीर्ण प्रतिश्याय (सर्दी), दमा, दाद, ऊकवत (Eozema) आदि रोगों
मे जब पूर्ण शुद्धि होने तक लम्बा उपवास करने में रोगी असमर्थ रहता है,
तब पूर्ण शरीर-शुद्धि के पहले उपवास तोड़ने का प्रसग आता है। ऐसे
मौके पर ऐसे रोगियों को खट्टे सन्तरे या मौसम्बी का रस अनुकूल नहीं
पड़ता। इससे उनके रोग-लक्षणों में वृद्धि हो सकती है। इसलिए ऐसे
रोगियों को मीठी मौसम्बी या अगूर का रस देना हितकर है।

मौसम्बी या अगूर के अभाव में सूखे फल किसमिस, मुनक्का काली-

द्राक्षा को ६-७ घण्टे पानी मे भिगोकर उसका रस छानकर दे सकते हैं। १० तोला रस के लिए २-२॥ तोला सूखे फल १२-१४ तोला पानी में भिगोने चाहिए। तरबूज (Watcı Molan) का रस भी कपड़े से अच्छी तरह छानकर दिया जा सकता है। (हमने अपने चिकित्सालय मे अब तक तरबूज का प्रयोग नही किया है।)

अपवाद के तौर पर कभी-कभी ऐसे मौके आते है, जब रोगी को किसी भी ताजे या सूखे फल का मीठा रस अनुकूल नहीं पडता। ऐसी वस्तुओं से भी हमने रोगी को लगातार उल्टी होते हुए देखा है। इतना निश्चित है कि पूर्ण शुद्धि-क्रिया होने पर ऐसी स्थिति नहीं आती।

उदाहरण (१): एक रोगी को, जिसे पेशी-वात तथा आमाशय-अम्लता की बीमारी थी, १० दिन का उपवास करवाया गया। उपवास के सातवें दिन उसको उल्टियाँ शुरू हुईं। पानी पीने से उल्टियाँ और बढ़ती थी। सन्तरा, मौसम्बी का मीठा रस भी दो-एक घण्टे के बाद बाहर निकल जाता था। रोगी की इच्छा या रुचि छाछ लेने की थी। हमने छाछ देर से देने का निश्चय किया था। लेकिन एनिमा आदि अन्य उपायों से उल्टी बन्द न होने पर हमे गाय की ताजी मीठी छाछ देनी पडी। इससे रोगी की उल्टी तुरन्त बन्द हो गयी साथ ही उसकी बेचैनी, अनिद्रा आदि सब उपद्रव शान्त हो गये।

उदाहरण (२): एक कमजोर रोगी को ४ दिन के उपवास के बाद पित्त की उल्टियाँ शुरू हुईं। इस उभाड के बारे में रोगी को काफी समझाया गया, लेकिन उसको समाधान नहीं हुआ और उसने उपवास तोडने के लिए विवश किया। उस समय उसकी वमन की प्रतिक्रिया इतनी तीव्र थी कि कोई भी रस उसके पेट मे रुक नहीं पाता था। आधा घण्टे के भीतर वह बाहर निकल जाता था। मुलायम पपीता तथा लौकी का मुलायम साग देने पर उसकी उल्टी बन्द हुई। छोटे उपवास के ऐसे कठिन प्रसगों पर मुलायम मीठे फलों का अच्छा उपयोग होता है।

अब तक हमारे सामने ऐसे उभाड के प्रसंग नहीं आये जिनमें हम

रोगी को योग्य आहार कम न दे पाये हों और उसकी तकलीफ दूर न हुई हो। कभी-कभी रोगी अपनी रुचि के अनुसार सुझाव देता है; सुझाव योग्य होने पर उसका अनुसरण करने में कोई हर्ज नहीं है। हाँ, अचानक कभी कोई ठोस कड़ी वस्तु रोगी को नहीं देनी चाहिए।

चेतावनी

कभी भी भूलकर ठोस खुराक से उपवास न तोड़े। लालच में आकर रोगी को स्वादिष्ट, दुष्पाच्य वस्तु कभी नहीं खानी चाहिए। विवेक-शून्य, नासमझ रोगी जल्दबाजी में रोटी या अन्य कड़ी वस्तु खाकर व्यर्थ में अपना प्राण संकट में डाल सकता है। ऐसे रोगी उपवास के सर्वथा अयोग्य हैं। जो रोगी मन को बिलकुल काबू में नहीं रख पाते, उनके लिए उपवास-चिकित्सा नहीं है।

उपवास करने की अपेक्षा उपवास तोडना अधिक कठिन है (It is easy to fast than to break it)। उपवास में जब कुछ खाना ही नहीं है तब संयम आसान होता है, लेकिन एक बार उपवास तोड़ने के पश्चात् फिर आहार का संयम पालना अच्छे-अच्छे समझदार व्यक्तियों के लिए भी कठिन होता है। उपयुक्त तो यही है कि आहार-क्रम तथा उसकी मात्रा खुद रोगी कभी निश्चित न करे, उसको अनुभवी चिकित्सक की सलाह के अनुसार चलना चाहिए। उसका कभी भी उल्लंघन न करे। अपनी भूख की तीव्रता की बात चिकित्सक के सामने रखकर रोगी को सन्तोष मानना चाहिए, उसके लिए आग्रह करना या गुप्त रूप से उसकी पूर्ति करना खतरे से खाली नहीं है। उपवास तोडने के बाद खाने-पीने की जल्दबाजी तथा असावधानी कभी न करनी चाहिए। ●

उपवास के बाद जीवन-क्रम : १० :

उपवास आरोग्य-लाभ का उत्तम साधन है। उसके द्वारा बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य सुधारा जा सकता है। उपवास के पश्चात् शरीर को हृष्ट-पुष्ट बनाने के लिए संतुलित-पौष्टिक आहार की जरूरत रहती है। इस प्रकार उपवास द्वारा मिले हुए उत्तम स्वास्थ्य को टिकाये रखने के लिए संयमित जीवन बिताना नितान्त आवश्यक है।

उपवास-चिकित्सा के बाद जब हम साधारण जीवन में प्रवेश करते हैं, तब हमारा जीवन-क्रम नियमित होना चाहिए। रात को जल्दी सोकर प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त में उठना, फिर शौचादि नित्य क्रिया से निवृत्त होकर शारीरिक अवस्था के अनुकूल व्यायाम या परिश्रम करना चाहिए। व्यायाम या श्रम क्रमशः इतनी मात्रा तक बढ़ाया जाय कि शरीर से पसीना निकलने लगे। भोजन में भी मिताहार की आदत डालनी चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा एक बार आरोग्य-लाभ करने के पश्चात् दुबारा कभी बीमारी नहीं हो सकती, ऐसी बात नहीं है। हाँ, अगर रोगी अपनी जीवन-चर्या सुधार ले, पुरानी बुरी आदतों को तिलांजलि दे दे और अपनी जीवन-चर्या संयमित और नियमित बना ले, तब दुबारा रोग नहीं होगा, इतना निश्चित है।

चिकित्सा-काल में कई रोगी पूछते हैं, "डाक्टर साहब, क्या यह उबला खान-पान उपवास के बाद भी चलेगा? क्या अन्त तक कच्ची साग-सब्जी और फलों पर रहना होगा? स्वस्थ होने के पश्चात क्या हमें मिठाइयों तथा मसालों को हमेशा के लिए भूल जाना होगा?" चाय-तम्बाकू के व्यसन के बारे में भी लोग ऐसे ही प्रश्न करते हैं।

सच बात यह है कि हम अज्ञान या ज्ञानपूर्वक जो गल्ती करते है, उसीके फलस्वरूप रोगी बनते हैं। प्रकृति माता छोटी-बड़ी बीमारियों के रूप में हमें अपनी गलतियों या अस्वाभाविकताओं की सजा देती है। प्राकृतिक चिकित्सा या उपवास के द्वारा हम अपने पापों का प्रायश्चित्त करते हैं; अपने पाप धोते हैं। अतएव प्राकृतिक विधान को तोड़ने पर तो बीमारी के रूप में सजा मिलने वाली ही है। चाहे वह आदमी सज्जन हो, दुर्जन हो, अमीर हो या गरीब हो—प्रकृति अपने विधान में भेद नहीं रखती, उसके लिए सभी समान हैं।

जब हम अपनी पुरानी गलतियो के प्रायश्चित्त की दृष्टि से उपवास-चिकित्सा करते हैं तब उन्हीं गलतियो को पुनः दुहराने की इच्छा क्षीण हो जाती है। सतत प्रयत्नशील रहने पर हम अपने आपको काफी हद तक सुधार सकते हैं। लेकिन इतना होने पर भी मन पर सम्पूर्ण नियन्त्रण रखना अशक्य है। हम व्यावहारिक जीवन में देखते हैं कि कभी-न-कभी छोटी-मोटी गलतियाँ हो ही जाती हैं। इसी मानव-स्वभाव को ध्यान में रखकर हमारे ऋषि-मुनियों, तथा पूर्वजों ने सामान्य जनता के लिए एकादशी आदि व्रतो की योजना की थी। इस प्रकार पन्द्रह दिन पर एक दिन फलाहार या रसाहार तथा महीने मे एक दिन का उपवास कर लेने से दैनिक त्रुटियों के फलस्वरूप हमारे शरीर में जो मल-संग्रह होता है, उसकी शुद्धि सहज होती रहती है और हमारा शरीर रोग-मुक्त रह सकता है। जिनका जीवन-व्यवसाय अधिक अनियमित है, वे सप्ताह में एक दिन फलाहार, पन्द्रह दिन में एक दिन रसाहार तथा महीने मे एक उपवास करें। यही व्यावहारिक मार्ग है।

सचमुच अगर हम आरोग्य को टिकाये रखना चाहते हैं, तो हमे प्राकृतिक सिद्धान्तो तथा नियमों का सतत पालन करना होगा। पुरानी बुरी आदतों तथा व्यसनों को छोड़ना होगा। जिस गलत आहार-विहार के कारण शरीर अस्वस्थ हुआ उससे दूर रहना होगा; हमेशा के लिए, जीवनपर्यन्त ऐसे दृढ संकल्प से ही आरोग्य टिक सकता है।

उसके लिए संतुलित आहार, व्यायाम, विश्रांति तथा शांत, प्रसन्न मन की आवश्यकता है। वायु, प्रकाश, ताजे फल-फूल तथा प्रकृति का उन्मुक्त सेवन करना होगा। प्रकृति से, प्राकृतिक वस्तुओं से प्रेम करना सीखना होगा। प्रकृति माता ही हमें आरोग्य प्रदान कर सकती है। उससे दूर भागना बीमारी के निकट जाने के समान है।

उपर्युक्त विवेचन से यह सिद्ध होता है कि आरोग्य-लाभ तथा आरोग्य की सुरक्षा दोनों के लिए उपवास अत्यन्त उपयोगी साधन है।

रोगियों के उदाहरण

उदाहरण : १

वय : २५ वर्ष	उपवास अवधि : ५० दिन
ऊँचाई : ५ फुट, ११ इंच	प्रवेश ता० : १३-५-'५६
वजन : ११४½ पौंड	गमन तारीख :

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१. दोनों कान से मवाद बहना	यह शिकायत २० वर्षों से है, जब कि रोगी की उम्र केवल ५ वर्ष थी।
२. बायें पैर में फाइलेरिया	फाइलेरिय (Filaria) के कारण सूजन १२ वर्ष से है।
३. बायें अण्डकोष की वृद्धि	अण्डकोष की वृद्धि एवं बायें पैर की सूजन दोनों एक साथ शुरू हुए।
४. नेत्रदृष्टि में कमी	गत ८ वर्षों से है।
५. कब्ज	थोड़ी कब्ज हमेशा बनी रहती है। कब्ज मे वृद्धि होने पर उपर्युक्त चारों लक्षणों में वृद्धि होती है।
सामान्य परीक्षा	हृदय तथा फेफड़े की स्थिति अच्छी है। लिवर दो अंगुल बढ़ा हुआ है, उसमें दर्द भी है।

चिकित्सा

आहार तथा उपचार-क्रम—१ . ५ दिन

आहार-क्रम :

६ बजे	नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो० (शरबत)
८ बजे	छाछ १॥ पाव, आम बड़े २
१२ बजे	छाछ १॥ पाव, आम २, अंगूर १ पाव
२ बजे	संतरे या मौसंबी ३
४-३० बजे	टमाटर सूप १० तो०, भाजी (साग) का सूप १० तो०, दोनों मिलाकर
७-० बजे	दूध १ पाव, अंगूर १ पाव, आम ३

उपचार-क्रम :

१. घूमना　शक्ति के अनुसार (सुबह-शाम)
२. एनिमा　सप्ताह में तीन बार (एक-एक दिन छोड़कर)
३. सूर्यस्नान
४. पेड़ू पर ठंडी मिट्टी लगाना
५. सिर पर ठंडी मिट्टी की पट्टी
६. ठंडा मेहन-स्नान
७. आसन　१. पश्चिमोत्तान-आसन, २. भुजंगासन, ३. सर्वांग-आसन, ४. हलासन, ५. चक्रासन, ६. शवासन।

आहार तथा उपचार-क्रम—२ : २ दिन

आहार-क्रम :

८-०	बजे	अंगूर	१॥ पाव
१२-०	,,	,,	,,
३-०	,,	,,	,,
९-०	,,	,,	,,

उपचार-क्रम : पूर्ववत्

ता० २०-५-'५६ से रोगी ने पानी पर उपवास शुरू किया। उपवास कितने दिन करना है, यह तय नहीं किया गया। प्रतिदिन की प्रगति देखते हुए अगले दिन के उपवास के बारे में निश्चय किया जायगा, यह तय हुआ। जब कभी आवश्यकता होगी तभी उपवास तोड़ा जा सकता है, इस कारण रोगी के मन पर उपवास की अवधि का बोझ नहीं था। उपर्युक्त आहार-क्रम से उपवास के लिए शारीरिक तैयारी हो चुकी थी। रोगी के ठीक सामनेवाली खाट पर एक दूसरा रोगी भी लम्बा उपवास कर रहा था, जो ४८ दिन के बाद सफलतापूर्वक समाप्त किया गया। इस वजह से रोगी के मन में उपवास की मानसिक तैयारी हो चुकी थी।

उपवास दिन	नाड़ी	उपचार	अवस्था
१	७२	सूर्यस्नान मालिश, सादा स्नान (अन्य सभी उपचार बन्द)	वजन ११० पौण्ड। रोगी शान्त एवं प्रसन्न है। पानी ४ सेर।
२	७२	,, ,,	रोगी ४ सेर पानी पीते हैं।
३	७२	,, ,,	रोगी की शक्ति एवं स्फूर्ति कायम है।
४	७०	,, ,,	रोगी को किसी प्रकार का कष्ट नहीं है।
५	७०	,, ,,	रोगी अच्छी तरह आराम करते हैं। पानी ४ सेर।
६	६८	,, ,,	रोगी को अपने-आप बँधा मुलायम शौच हुआ।

उपवास	नाड़ी	उपचार	अवस्था
दिन			
७	७०	सादा स्नान, एवं सूर्य-स्नान (अन्य सभी उपचार बन्द)	आज कुछ अधिक थकान लग रही है। इसलिए पूर्ण विश्रांति की सलाह दी गयी। वजन १०५ पौण्ड।
८	६८	,, ,,	तबीयत ठीक है, कमजोरी लगती है।
०	७०	,, ,,	पूर्ण विश्रांति से कमजोरी दूर हुई। मन बहलाने के लिए थोड़ा पढ़ते हैं।
१०	७०	,, ,,	तबीयत अच्छी है।
११	६८	केवल स्पंज दिया गया, स्नान बन्द, सूर्य स्नान चालू	तबीयत ठीक है बिस्तर के पास पेशाब की व्यवस्था की गयी
१२	६८	सादा स्नान, सूर्यस्नान	शरीर के काफी हिस्से से पुरानी चमड़ी उतर गयी, नयी त्वचा आ रही है।
१३	६८	,, ,,	आज स्फूर्ति एवं प्रसन्नता है।
१४	६८	,, ,,	रोगी को अपने उपवास पर स्वयं आश्चर्य हो रहा है। आज अपने आप काले रंग का बँधा शौच हुआ प्रतिदिन ८ सेर पानी पीते हैं।
१५	६८	सूर्यस्नान स्पंज	पैर की सूजन में २५% कमी तथा अण्डकोष-वृद्धि में २५% कमी, वजन ८९ पा०
१६	६४	,, ,,	रोगी प्रसन्नचित्त है।
१७	६०	,, ,,	तबीयत ठीक है, लेकिन कमजोरी है।

उपवास	नाड़ी	उपचार	अवस्था
दिन			
१८	६८	सूर्यस्नान स्पञ्ज	पूरा आराम करने से कमजोरी कम लगती है।
१९	७०	,, ,,	पानी ३ सेर पीते हैं।
२०	६९	सादा स्नान, सूर्यस्नान	अपने आप बँधा शौच हुआ, तबीयत अच्छी है।
२१	७२	स्पंज सूर्यस्नान	रोगी प्रसन्न है, कोई कष्ट नहीं है।
२२	६४	,, ,,	,, ,,
२३	६८	,, ,,	वजन ९५ पौण्ड।
२४	६५	,, ,,	साधारण दुर्बलता है, आराम करते हैं।
२५	६२	सादा स्नान	,, ,,
२६	६०	स्पंज सूर्यस्नान	पानी २॥ सेर पीते हैं।
२७	६०	,, ,,	आज अपने-आप बँधा शौच
२८	५८	,, ,,	हुआ। स्फूर्ति लगती है, पानी २॥ सेर पीते हैं।
२९	५४	,, ,,	,, ,,
३०	५४	,, ,,	,, ,,
३१	५४	,, ,,	,, ,,
३२	५४	,, ,,	,, ,,
३३	५१	,, ,,	,, वजन ८९ पौंड।
३४	५०	,, ,,	पानी २ सेर पीते हैं।
३५	५३	,, ,,	स्वाभाविक बँधा शौच हुआ। अण्डकोष तथा पैर की सूजन २५% शेष है। कान से मवाद अति अल्प आता है।
३६	५४	,, ,,	साधारण कमजोरी है, बाकी सब ठीक है।
३७	५०	स्पंज सूर्यस्नान	तबीयत अच्छी है, पानी २ सेर पीते हैं।

उपवास	नाड़ी	उपचार	अवस्था
दिन ३८	५२	सादा स्नान, सूर्यस्नान	तबीयत अच्छी है, पानी २ सेर पीते हैं।
३९	५०	स्पंज सूर्यस्नान	,, ,,
४०	५३	,, ,,	,, ,,
४१	५४	,, ,,	रोगी प्रसन्न है, स्फूर्ति अच्छी है।
४२	५०	,, ,,	स्वाभाविक बँधा शौच हुआ।
४३	५१	,, ,,	प्रसन्नता एव स्फूर्ति अच्छी है।
४४	५३	,, ,,	,, ,,
४५	५०	सादा स्नान एव सूर्यस्नान	अण्डकोष की वृद्धि नहीं रही।
४६	५२	स्पंज सूर्यस्नान	कान से मवाद आना बन्द हुआ। पैर की सूजन भी नहीं रही, लेकिन भूख नहीं खुली।
४७	५६	,, ,,	तबीयत अच्छी है, सिर्फ दोपहर को थोड़ी भूख लगती है।
४८	५८	,, ,,	,, ,,
४९	६०	,, ,,	आज कल से अच्छी भूख लगी है।
५०	६०	,, ,,	दोपहर को ३ बजे रोगी को अपने-आप बँधा शौच हुआ। भूख अच्छी तरह खुलकर लगी है, मानसिक स्वास्थ्य उत्तम है। वजन ७० पौंड है।

पचासवें दिन शाम को ५ बजे रोगी को खूब अच्छी भूख लगी। पानी पीने से तृप्ति नहीं होती थी। शाम को पाँच बजे नीबू ½, शहद ½ तो०, पानी १० तो० का शरबत देकर उपवास तोडा गया। उसी दिन रात को ८ बजे ५ तोला संतरे के रस में ५ तो० पानी मिलाकर दिया

गया। दूसरे दिन सुबह रोगी का वजन ७० पौंड था। इस प्रकार ५० दिन के उपवास में रोगी का वजन ४०½ पौण्ड घटा।

उपवास तोडते समय उसकी शारीरिक अवस्था इस प्रकार थी :

१. नाडी ६०, नियमित तथा सशक्त।

२. हृदय की धडकन व्यवस्थित एव स्वाभाविक (Normal)

३. कान से मवाद का बहना बिलकुल बन्द।

४. अण्डकोष की वृद्धि तथा बायें पैर की सूजन नहीं रही।

५. नेत्र की ज्योति पूर्णतया सुधर गयी।

६. उपवास की अवधि के अनुपात में दुर्बलता कम है।

प्रतिदिन रस की मात्रा बढ़ाते हुए रोगी को ७ दिन तक सन्तरे के रस पर रखा गया। भूख इतनी तेज लगती थी कि रस की मात्रा जल्दी-जल्दी बढ़ानी पड़ी। रसाहार के अन्तिम ३ दिनों मे रोगी को प्रतिदिन ४० तो० रस (बिना पानी मिला) चार-पाँच बार दिया जाता था। सात दिन के रसाहार में रोगी का वजन ३ पौण्ड बढा। इस सप्ताह उसको दो बार स्वाभाविक बँधा हुआ शौच हुआ।

इसके पश्चात् रोगी को १० दिन सिर्फ दही और छाछ पर रखा गया। साथ में प्रतिदिन ४-६ सन्तरे चूसने के लिए दिये जाते थे। १० दिन में रोगी का वजन ५ पौण्ड बढा। बीच मे एक दिन छोडकर हर तीसरे दिन प्रातःकाल (Every alternate day) उसको अपने आप शौच होता था।

१५ दिन, दूध-दही, साग-सब्जी एव फल पर रखा गया। इन दो सप्ताहों में रोगी का वजन ७ पौण्ड बढा। शौच प्रतिदिन बँधा हुआ अपने

आप होता था। इस प्रकार अन्न शुरू करने के पूर्व ३२ दिनों में रोगी का वजन कुछ मिलाकर ३२ पौण्ड बढ़ा।

बाद में १॥ मास तक रोगी को पौष्टिक एवं सन्तुलित आहार—अन्न, मक्खन, दूध, दही, साग-सब्जी फल पर रखा गया, जिससे उसका वजन २० पौण्ड बढ़ा। इस तरह अब उसका वजन १०६ पौण्ड हुआ। इस अवधि में रोगी को प्रतिदिन साफ, बँधा हुआ स्वाभाविक शौच होता था।

निष्कर्ष : १. इस प्रकार बिना एनिमा के प्रयोग के इतने लम्बे उपवास का यह हमारा पहला अद्भुत अनुभव था। उपवास-काल में या उपवास की समाप्ति के पश्चात् कभी भी रोगी को एनिमा नहीं दिया गया। उसको उपवास-काल में ७ बार अच्छी बँधी हुई टट्टी बिना किसी कष्ट के हुई। उपवास के बाद भी उसको कभी एनिमा की आवश्यकता नहीं हुई।

२. वजन बढ़ने की गति भी सन्तोषजनक थी। ढाई मास में ३६ पौण्ड वजन बढ़ा।

३. रोगी की सभी बीमारियाँ, जो ८ वर्ष से लेकर २० वर्ष तक पुरानी थीं, एक-एक करके दूर हो गयीं।

घर जाते समय रोगी का वजन १०६ पौण्ड था, जो मूल वजन से केवल ८½ पौंड कम है। चिकित्सक की सलाह के अनुसार रोगी घर में पौष्टिक युक्ताहार लेता था, जिससे एक महीने में उसका वजन १२० पौंड हुआ।

नोट : ५० दिन लम्बे उपवास के ठीक तीन वर्ष बाद बम्बई में इस रोगी से चिकित्सक की मुलाकात हुई थी, उस समय वह पूर्ण नीरोग था। उसका शरीर स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट था।

उदाहरण : २

वय : ३२ वर्ष	उपवास की अवधि : ४० दिन
ऊँचाई : ५ फुट ३½ इंच	प्रवेश तारीख : ११-७-'५६
वजन : १११ पौण्ड	

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१ आमाशय-क्षत	(Ulcer in preprloric area) आमाशय में सूजन तथा दर्द होता है।
२. पक्वाशय का जीर्ण शोथ	(Chronic Duodenites) पक्वाशय मे सूजन तथा दर्द।
३ कब्ज	गत ११ वर्ष से, शौच के लिए प्रतिदिन सौम्य जुलाब लेने की आदत है।
४. वायु-प्रकोप	आमाशय मे प्रायः वायु हुआ करती है। खट्टी डकार दिनभर परेशान करती है।
नोट एक्स-रे रिपोर्ट ता० १०-४-५६	आमाशय में क्षत तथा पक्वाशय मे जीर्ण शोथ।

पूर्व-इतिहास : गत २० वर्ष से हर साल ३-४ बार मलेरिया बुखार आता है। १२ वर्ष पूर्व खूनी पेचिश हुई थी। वह २० दिन तक रही, जो औषध से ठीक हुई। लेकिन तब से कब्ज की शिकायत शुरू हो गयी, जो ११ वर्षों से है।

सामान्य परीक्षा : हृदय तथा फेफड़े की स्थिति ठीक है।

चिकित्सा

आहार तथा उपचार-क्रम—१ . ७ दिन

आहार :

६ बजे शहद २ तो० पानी २० तो०

९ बजे छाछ ताजी और मीठी १ पाव

३ बजे मौसंबी ३

४-३० बजे साग-भाजी का सूप १ पाव

६-३० बजे पपीता १ पाव, मौसंबी २

उपचार-क्रम :

१. शक्ति के अनुसार घूमना
२. शौच न होने पर एनिमा
३. सूर्यस्नान, मालिश
४. उदर पर मिट्टी का लेप २०-३० मिनट
५. ठण्डा मेहन-स्नान ५ मिनट
६. पेट पर ठण्डी लपेट (रात को सोते समय)
७. पेट की मालिश न करें

सूचना :

उपर्युक्त आहार तथा उपचार से रोगी को थोड़ी राहत मिली, लेकिन शीघ्र नीरोग होने की अभिलाषा से उसको उपवास की प्रेरणा हुई।

उपवास	नाड़ी	उपचार	अवस्था
दिन			वजन १०८ पौंड
१	७८	१. एनिमा २. सूर्य-स्नान मालिश ३. पेट तथा सिर पर ठण्डी मिट्टी-पट्टी ४. सादा स्नान, ५. सोते समय रात को पेट पर ठण्डी लपेट	तबीयत अच्छी है
२	७२	” ”	मुँह का स्वाद खराब मालूम पडता है।
३	७२	” ”	” ” थकान महसूस होती है
४	७०	” ”	मुँह से बदबू आती है बार-बार थूकना पडता है।
५	६८	एनिमा बन्द, शेष उपचार पूर्ववत्	” ” ” ”
६	६८	” ” ”	थकान नहीं लगती
७	६९	एनिमा, पेट पर ठण्डी मिट्टी पट्टी, स्पज तथा पेट पर ठडी लपेट	कुछ स्फूर्ति लगती है।
८	७०	” ”	” ” मुँह का स्वाद खट्टा है, दाँत खट्टे हो गये हैं।
९	७०	” ”	पेट में थोड़ा दर्द हुआ जो एनिमा देनेपर दूर हो गया। उसके बाद तबीयत ठीक है।
१०	६८	सिर पर ठण्डी मिट्टी पट्टी, पेट पर ठण्डे पानी की पट्टी एव लपेट दिन में दो बार। एनिमा	स्फूर्ति मालूम पडती है।
११	६५	” ”	” ”
१२	”		
१३	६८	” ” सादा स्नान, सूर्यस्नान, सिर पर मिट्टी-पट्टी, पेट की ठण्डी लपेट	” ” आज कोई कष्ट नहीं है, तबीयत अच्छी है।

उपवास	नाडी	उपचार	अवस्था
दिन			
१४	७०	स्पंज (स्नान बन्द), शेष पूर्ववत्	आज कोई कष्ट नहीं है, तबीयत अच्छी है।
१५	६५	,, ,, ,,	,, ,,
१६	७२	एनिमा शेष उपचार पूर्ववत्	आज मुँह मे खट्टा पानी छूटता है।
१७	७०	एनिमा	आज जी मिचलता है।
१८	७६	,,	१२ बजे दोपहर को तीन बार खट्टी और कडवी उल्टियाँ हुई।
१९	७०	सभी उपचार बन्द, केवल स्पंज दिया गया	तबीयत प्रसन्न एव शान्त है, मुख का स्वाद अब भी खराब है, भूख बिलकुल नही लगती।
२०	६८	,,	,, ,,
२१	६८	आज एनिमा दिया गया	पेट मे दर्द हुआ, एनिमा देने से ठीक हो गया।
२२	६५	पूर्ण आराम, स्पंज	मुँह के स्वाद मे कोई परिवर्तन नहीं हुआ।
२३	६२	,, ,,	,, ,,
२४	६४	,, ,,	मुँह मे खट्टा पानी छूटता है, दाँत खट्टे हो जाते हैं
२५	६५	आज एनिमा दिया, स्पंज	,, ,, ,,
२६	७२	पूर्ण आराम तथा स्पंज	,, ,, ,,
२७	७०	,, आज एनिमा तथा स्पंज दिया	जी मिचलता है जिससे थोड़ी घबड़ाहट लगती है, रात को १२ बजे कडवी उल्टी हुई
२८	७०	आराम तथा स्पंज.	तबीयत कुछ अच्छी है।
२९	६४	आराम, स्पंज, सूर्य-स्नान ५ मिनट	कमजोरी लगती है, और कोई कष्ट नहीं है।

उपवास-दिन	नाड़ी	उपचार	अवस्था
३०	६४	आराम, स्पंज, सूर्य-स्नान ५ मिनट	कमजोरी लगती है और कोई कष्ट नहीं है।
३१	,,	,, ,,	,, ,,
३२	६८	,, ,,	आज स्फूर्ति मालूम पड़ती है।
३३	७२	आज एनिमा दिया, स्पज तथा सूर्यस्नान	९ बजे रात को थोड़ी खट्टी उल्टी हुई।
३४	७२	स्पज तथा सूर्यस्नान	प्यास तथा भूख बिलकुल नहीं है।
३५	६८	,, ,,	,, ,,
३६	६५	,, ,,	तबीयत ठीक है ,,
३७	६८	,, ,,	आज तबीयत अच्छी है।
३८	६८	,, ,,	,, ,,
३९	७०	,, ,,	रात को घबराहट एवं उल्टी हुई।
४०	७२	,, ,,	तबीयत अच्छी है।
४१	७२	,, ,,	आज सुबह से अच्छी भूख लगी है। चित्त प्रसन्न एवं शान्त है। सुबह ८ बजे उपवास तोड़ा गया। वजन ८१ पौंड।

नोट : ४० दिन के उपवास में रोगी को कुल ८ बार एनिमा दिया गया।

४० दिन के उपवास के बाद ता० २४-८-'५९ को निम्नलिखित आहार तथा उपचार दिया गया।

आहार :

समय	पदार्थ
८—० बजे	१ सन्तरे का रस ५ तो० पानी मिलाकर
१२—० ,,	,, ,, ,,
३—० ,,	,, ,, ,,
६—० ,,	,, ,, ,,

उपचार : १. सूर्यस्नान, २. सिर तथा पेट पर मिट्टी-पट्टी, ३. स्पंज।

१० दिन रसाहार

ता० २४-८-'५९ से ६-९-'५९ तक १० दिन, रोगी को सन्तरे के रस पर रखा गया, रसाहार में ४ पौण्ड वजन बढा। भूख तेज लगने के कारण रस की मात्रा शीघ्रतापूर्वक बढानी पडी। रसाहार के अन्तिम ६ दिनों में रोगी को ३० तोला रस प्रतिदिन ६ बार दिया गया। उपवास तोडने के ६ दिन बाद शौच की प्रेरणा हुई, लेकिन शौच नहीं होता था, इसलिए एनिमा दिया गया।

७ दिन तरल आहार (छाछ, दही तथा मोसम्बी)

ता० ७-९ से १३-९ तक ७ दिन तक छाछ, दही एव मोसम्बी पर रखा गया। इस बीच रोगी को दो बार एनिमा दिया गया। दही एव छाछ से नींद ज्यादा अच्छी आने लगी, भूख भी अच्छी तरह खुल गयी। उल्टी, पेट में दर्द-घबराहट आदि कष्ट बिलकुल नहीं हुआ। उपचार में सूर्यस्नान, सादा स्नान, सिर पर ठण्डी मिट्टी-पट्टी एव पेट पर ठण्डी लपेट दी जाती थी। वजन ५ पौंड बढा, रोगी का वजन ९० पौण्ड हो गया।

१० दिन शुद्ध-आहार (दूध, दही, छाछ, साग-भाजी, फल)

१२ दिन तक रोगी को दूध, दही, छाछ, ताजी साग-भाजी तथा मीठे फल पर रखा गया। तबीयत अच्छी रही, वजन ५ पौंड बढा। कुल वजन ९३ पौंड हुआ।

१७ दिन संतुलित पौष्टिक आहार

ता० २-१०-'५६ से १८-१०-'५६ तक अन्न, दूध, दही, मक्खन, फल तथा ताजी साग-सब्जी पर रखा गया। इस आहार से १७ दिन में १० पौंड वजन बढा। कुल वजन १०३ पौंड हुआ। शौच प्रतिदिन २-१ बार अपने आप बँधा हुआ होता था।

ता० १९-१०-'५६ को आहार-विहार तथा उपचारसम्बन्धी सूचनाएँ लेकर रोगी घर वापस गया। उस समय वह पूर्ण स्वस्थ था। बाद में पत्र-व्यवहार से मालूम हुआ कि तबीयत अच्छी है। स्वस्थ होने में कुल ३$\frac{3}{4}$ महीना लगा।

निष्कर्ष

रोगी का धैर्य तथा आरोग्य-लाभ करने की तीव्र इच्छा होने के कारण उसने इतना लम्बा उपवास किया और उल्टी, खट्टी डकार आदि कष्टदायक उभाड सहन किये। ३$\frac{3}{4}$ मास की कम अवधि में आमाशय-क्षत तथा पक्वाशय-शोथ का दूर होना, लम्बे उपवास के बिना असम्भव है; ऐसा हमारा अनुमान है। इन रोगों में उपवास करवाने में अत्यन्त सावधानी रखने की आवश्यकता है। आमाशय-क्षत के रोगी को एकाएक लम्बे उपवास पर लाना कठिन और खतरनाक है, क्योंकि इससे आमाशय-क्षत में भयंकर वेदना होती है।

आमाशय-क्षत की बीमारी में दूध या दही-कल्प से काफी राहत मिलती है, रोग भी काबू में आ जाता है; तथापि उसके लिए रोगी को हमेशा दूध या दही का सेवन प्रचुर मात्रा में पथ्य के रूप में करना पडता है। वैसा न करने पर पुनः आमाशय में व्यथा शुरू हो जाती है। तात्पर्य यह कि दूध या दही से आमाशय-क्षत रोग निर्मूल नहीं होता। थोड़े कुपथ्य से वह पुनः उभर जाता है। दूध, दही के आहार में भी कब्ज या अपचन होने पर आमाशय-क्षत में दर्द होने लगता है।

आमाशय-क्षत का रोगी जब तीव्र कष्ट की अवस्था में हो, तब उससे तुरन्त उपवास नहीं करवाना चाहिए। दूध या दही के आहार से क्षत की वेदना को सौम्य बनाकर कुछ दिनों के लिए पूर्ण शान्त होने पर ही उपवास-चिकित्सा प्रारम्भ करनी चाहिए।

उपवास-काल में आमाशय (एवं पाचन-संस्थान) को सम्पूर्ण आराम

मिलता है और क्षत के घाव को भरने के लिए शरीर की जीवनी शक्ति को पूरा मौका मिलता है। उपवास-काल में शरीर-शुद्धि के साथ-साथ रक्त-शुद्धि की प्रक्रिया तेजी से होती है। शुद्ध रक्त क्षत या घाव भरने की क्रिया तेजी से सम्पन्न करता है।

दुग्ध-आहार या अन्य मुलायम-आहार (Bland Diet) के द्वारा क्षत की चिकित्सा करने पर आमाशय को पूर्ण आराम नहीं मिलता। आहार कितना भी मुलायम क्यों न हो, वह क्षत या घाव को स्पर्श करके उसमें घर्षण पैदा करता है, फलतः घाव के भरने में बाधा पहुँचती है। जिस अनुपात में घाव रोज भरता है, उसी अनुपात में आहार के द्वारा प्रतिदिन घर्षण होता रहे तो फिर घाव का अच्छा होना असम्भव है। हाँ अत्यन्त सावधानीपूर्वक परिमित मात्रा में दूध, दही या मुलायम आहार दीर्घ काल तक लेने से घाव में अति अल्प घर्षण होता है। इससे लम्बी अवधि में याने एकआध वर्ष में क्षत या घाव पूर्णतया ठीक हो सकता है।

आमाशय-क्षत के रोगी को अगर अल्पकाल में आरोग्य-लाभ करना हो तो उसके लिए उपवास-चिकित्सा आवश्यक है। लेकिन यह कार्य किसी कुशल अनुभवी चिकित्सक की देख-रेख में करना ठीक है।

उदाहरण : ३

वय : ६२ वर्ष	उपवास की अवधि : ३० दिन
ऊँचाई : ५ फुट ३½ इञ्च	प्रवेश : ता० २७-१-'५७
वजन १२३ पौं०	उपवास : प्रारम्भ ३०-१-'५७

मानसिक-शान्ति की दृष्टि से रोगी ने ३० दिन का उपवास करने का संकल्प किया। शारीरिक स्वास्थ्य साधारणतया ठीक है।

सामान्य परीक्षा :

हृदय : हृदय की धडकन नियमित है, लेकिन एक मिनट में ३-४ बार धडकन छूट जाती है।

फेफडा, लिवर तिल्ली सब ठीक है।

उपवास की पूर्व तैयारी की दृष्टि से दो दिन निम्नलिखित आहार एवं उपचार दिया गया।

आहार :

७-३० बजे नीबू १, शहद २ तो०, पानी २० तो०
१०-० ,, सूप साग-भाजी का १ पाव
१२-३० ,, दही १ पाव, साग-भाजी १० तो०, कचूम्बर ३ तो० नारियल १ तो०, कच्ची पालक ३ तो०, टमाटर १० तो०
३-०० ,, संतरा-मोसम्बी २
६-३० ,, दूध १॥ पाव, पपीता १ पाव, चीकू २, काली द्राक्षा २ तो०

उपचार-क्रम :

६ - ० ,, घूमना शक्ति के अनुसार
९ - ० ,, सूर्यस्नान तथा मालिश
१०-३० ,, गरम ठण्डा कटि-स्नान
११-३० ,, सादा स्नान
७ - ० ,, शाम को शक्ति के अनुसार घूमना
८ - ० ,, रात को पेट पर गरम मिट्टी की पट्टी

उपवास दिन	नाड़ी	उपचार	पानी	पेशाब	निद्रा	अवस्था
१	सु० ६० शाम ७२	सूर्यस्नान, मालिश स्नान, रात को पेट पर गरम मिट्टी-पट्टी	८ पाव	दिन में ८ बार रात को नहीं	७ घण्टे अच्छी	वजन १२२ पौण्ड रक्त-चाप १३५/९० रोगी प्रसन्न है।
२	सु० ५८ शाम ७२	" "	८ पाव	दिन में ७ बार	"	" "
३	सु० ६० शाम ७२	" "	८ पाव	"	"	" "
४	सु० ६५ शाम ६४	सूर्यस्नान, मालिश, स्नान सिर पर ठण्डी मिट्टी पट्टी दोपहर एवं रात को	९ पाव	"	"	पेट भारी लगता है, मुँह में चिकनापन है
५	सु० ५५ शाम ६६	" " एनिमा से काले मल के छोटे टुकड़े निकले	"	"	७ घण्टे स्वप्नयुक्त	जीभ सूखी और मैली है वजन ११२ ३/४ पौण्ड, रक्तचाप १२०/८० बायें हाथ तथा बायीं पसलियों में दर्द है।

उपवास	नाड़ी	उपचार	पानी	[illegible]	[illegible]	
दिन ६	सु० ६९ शाम ७२	सूर्यस्नान, मालिश, बायें हाथ तथा पसलियों में वाष्प-स्नान, आँखों पर मिट्टी-पट्टी	९ पाव	दिन में ४ बार रात को नहीं	५ घण्टे, रात १० से ३ बजे तक गहरी	हाथ तथा पसली में दर्द नहीं है, लेकिन सिर में भारीपन है। मुँह में चिकनापन है जीभ के ऊपर पीली तह है।
७	सु० ७० शा० ७०	,, ,,	७॥ पाव	दिन में ५ बार रात को नहीं	४ घण्टे, १० से २ तक गहरी	
८	सु० ७२ शाम ७७	एनिमा, मालिश, सूर्य-स्नान, सौम्य गरम टब स्नान ५ मि०	अरुचि ६ पाव	दिन में ६ बार	१० से १ तक ३ घण्टे गहरी	,, ,, तबीयत अच्छी है।
९	सु० ६४ शाम ६७	,, ,,	अरुचि ५॥ पाव	केवल दिन में ५ बार	१० से ३, ५ घण्टे गहरी नींद	,, ,, रक्तचाप ११२/८०
१०	सु० ७० शाम ६८	,, ,,	६ पाव	,,	३॥ घण्टे	वजन १०८½ पौण्ड रक्तचाप १२५/९०
११	सु० ५८ शाम ७२	सूर्यस्नान, मालिश स्नान	,,	,,	४ घण्टे	कुछ थकान है।

उप-वास दिन	नाड़ी	उपचार	पानी	पेशाब	निद्रा	अवस्था
१२	सु० ७० शाम ७२	मालिश, सूर्यस्नान सौम्य गरम टब-स्नान १० मि०, एनिमा	६½ पाव	केवल दिन में ५ बार	६ घण्टे गहरी	एनिमा से सिर्फ काला पानी निकला। थोड़ी थकान लगती है
१३	सु० ७२ शाम ७२	सूर्यस्नान, मालिश, सौम्य गरम टब-स्नान १० मिनट	६½ पाव	,,	५ घण्टे	थकान है।
१४	सु० ६८ शाम ६७	,, ,, सिर तथा आँख पर ठण्डी मिट्टी-पट्टी	३½ पाव	,,	३½ ,,	कमजोरी कुछ बढ़ी है। पानी पीने में अरुचि है।
१५	सु० ७४ शाम ७३	,, ,,	३½ पाव	,,	५½ ,,	दिन में थोड़ी बेचैनी लगती है, रात में तबीयत ठीक रही।
१६	सु० ७३ शाम ७१	,, ,,	३ पाव	,,	५ ,,	थोड़ी बेचैनी है।
१७	सु० ७२ शाम ६८	सूर्यस्नान, मालिश, गरम पानी में स्नान एनिमा	४ पाव	,,	४ घण्टे	बेचैनी है, जी मिचलाता है। एनिमा दिया गया, मुँह का स्वाद कड़ुवा है।

उपवास	नाड़ी	उपचार	पानी	पेशाब	निद्रा	अवस्था
दिन १८	सु० ७२ शाम ७२	केवल स्पंज किया गया	३ पाव	केवल दिन में ५ वार	७ घण्टे गहरी	वजन १०० पौण्ड तबीयत ठीक है। मुँह का स्वाद खराब है।
१९	सु० ७३ शाम ७२	,, ,,	३¾ ,,	केवल दिन में ४ वार	६ घण्टे अच्छी	हृदय नियमित है, एक भी धडकन छूटती नहीं, तबीयत अच्छी है। मुँह का स्वाद कड़ुवा है।
२०	मु० ७३ शाम ७६	,, ,,	४½ ,,	केवल दिन में ६ वार	५ घण्टे	जीभ मैली है, मुँह का स्वाद खराब है। उपवास के साथ-साथ कमजोरी बढ रही है।
२१	मु० ६४ शाम ७०	,, ,,	५ पाव	,,	,,	कमजोरी लगती है। वजन ९८ पौण्ड, रक्तचाप ११५/७५।

उपवास दिन	नाड़ी	उपचार	पानी	पेशाब	निद्रा	अवस्था
२२	सु० ६८ शाम ७२	केवल मसाज किया गया	५ पाव	५ बार	३ घण्टे	कमजोरी लगती है। वजन ९८ पौण्ड, रक्तचाप ११५/७५,
२३	शाम ७२	एनिमा, सूर्यस्नान तथा स्पंज	,,	दिन में ६ बार	३ घण्टे	जी मिचलाता है, नमक पानी पिलाकर उल्टी करवायी, कुछ नहीं निकला।
२४	सु० ६९	सभी उपचार बन्द पूर्ण आराम	३½ ,,	केवल दिन में ६ बार	४ घण्टे	तबीयत कल से अच्छी है।
२५	सु० ७५ शाम ७२	,, ,,	३¼ ,,	५ बार	६ घण्टे	रक्तचाप ११०/७५ मिचलाहट नहीं है। जीभ गन्दी है।
२६	सु० ६८	एनिमा, सिर तथा आँख पर ठण्डी पट्टी तथा स्पंज	,,	,,	४ घण्टे	जीभ कल से अधिक साफ है, तबीयत में सुधार है। आज एनिमा से काफी मल निकला।

उपवास	नाड़ी	उपचार	पानी	पेशाब	निद्रा	अवस्था
दिन २७	सु० ७२ शाम ६५	सिर तथा रीढ़ पर ठण्डी मिट्टी-पट्टी तथा स्पंज	३¼ पाव नीबू २	दिन में ५ बार	दिन १॥ घण्टे रात ४ घण्टे	तबीयत अच्छी है। लेकिन दुर्बलता है। वजन ९५½ पौंड
२८	सु० ७३ शाम ६८	,, ,,	२½ ,, नीबू १	,,	रात मे ४ घंटे	कमजोरी लगती है।
२९	सु० ७२ दो० ७० शाम ६८	सभी उपचार बन्द पूर्ण आराम	३½ ,, नीबू २	,,	,,	आज सुबह से पानी पीने में अरुचि है। जबर-दस्ती पानी पिलाया गया, थकान और ग्लानि अधिक है।
३०	सु० ६८ दो० ७२ शाम ६४	,, ,,	३½ ,,	,,	दिन १॥ घण्टे रात ३ घण्टे	रात को बहुत कमजोरी लगती थी और घबराहट थी। थकान और ग्लानि कल की तरह।

उपवास तोड़ने के पूर्व शरीर की अवस्था

रक्तचाप ११०/७०, हृदय की धड़कन नियमित एवं सुव्यवस्थित। तबीयत अच्छी। कमजोरी लगती है। नाड़ी सबल।

नोट : उपर्युक्त मत पूना के एक प्रसिद्ध चिकित्सक का है, जो उनकी शारीरिक जाँच करने के बीच में आते थे।

आहार-क्रम नं० १ : ७ दिन (१ से ७ मार्च)

१-३-'५७	कुल संतरा रस २० तो०	४ बार में दिया गया		
२-३-'५७	,, ३० ,,	५ ,,		
३-३-'५७	कुल संतरा रस ३७॥ ,,	; ,,		
४-३-'५७	,, ५० ,,	,, ,,		
५-३-'५७	संतरा रस ९० ,,	६ बार में	कुल	
	नारियल पानी २ पाव	२ बार में	८ खूराक	
६-३-'५७	कुल संतरा रस ५ पाव	५ बार में दिया गया	कुल	
	नारियल का पानी २॥ पाव	२ ,,	७ खूराक	
७-३-'५७	,	,	,,	

अवस्था : सात दिन के उपर्युक्त आहार से रोगी की शक्ति एवं स्फूर्ति में वृद्धि हुई। मुँह का कड़ुवापन बिल्कुल नहीं रहा। सातवें दिन अपने-आप शौच हुआ। भूख लगने लगी। नींद अच्छी आती है। ४-३-५७ को वजन ९३॥ पौण्ड था।

आहार-क्रम नं० २ ९ दिन (८ से १६ मार्च)

रोगी को दूध, छाछ, साग-भाजी का सूप, संतरा, अंगूर तथा नारियल के पानी पर रखा गया। इन ९ दिनों में प्रथम तीन दिन एनिमा दिया गया। शेष ६ दिन रोज शौच अपने-आप होता था, लेकिन कुछ कब्ज रहता था। पेट बिल्कुल साफ नहीं होता था।

आहार-क्रम न० ३ : ३० दिन (१७ मार्च से १५ अप्रैल)

दूध, दही, मक्खन, फल, साग-सब्जी दी गयी। इस आहार में रोगी को करीब-करीब रोज शौच होता था। भूख साधारण रहती है। ३० दिन की अवधि मे केवल ४ वार एनिमा देना पड़ा। वजन १०३।। पौण्ड था।

आहार-क्रम नं० ४ : १७ दिन (१६ अप्रैल से २ मई)

उपवास के १।। महीने बाद रोगी को क्रमश. सतुलित आहार पर लाया गया। इसके अतिरिक्त मक्खन, दूध, दही, पकी साग-सब्जी, कचूम्बर, किशमिश तथा खजूर भी दिया जाता था। वजन १११ पौण्ड हुआ।

निष्कर्ष :

१. चिकित्सक के मतानुसार रोगी को केवल २१ दिन का उपवास करना चाहिए था। लेकिन ३० दिन उपवास करने का उनका संकल्प था। उपवास-काल के अन्तिम ९ दिनों मे रोगी को कष्ट हुआ, जिससे उनकी शक्ति का अपव्यय हुआ।

२. उपवास के अन्तिम दिन तक रोगी की भूख नहीं खुली, लेकिन रसाहार के सातवे दिन स्वाभाविक भूख लगी।

३. उपवास की अधिकता एव ज्यादा उम्र होने की वजह से शक्ति, स्फूर्ति तथा वजन बढने मे कुछ अधिक समय लगा।

उदाहरण : ४

वय ३५ — उपवास की अवधि . २१ दिन

ऊँचाई : ५ फु० २ इ०

वजन : १३१ पौण्ड

निदान बडी आँत की सूजन (Colitis)

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१. बड़ी आँत की सूजन गत ८ वर्ष से है।

२. आमाशय में हमेशा भारीपन तथा वायु-प्रकोप, दिनभर डकार आना। खाली पेट भी वायु होता है। भोजन के पश्चात् वायु-प्रकोप का बढ़ना।

३. प्रतिदिन आवसहित ३-४ दस्त होते हैं। शौच के पश्चात् आँतों में थोड़ी जलन एवं दर्द।

४. सिर में हमेशा भारीपन, पिण्डलियों में दर्द तथा शरीर में सदैव सुस्ती।

५. रात को केवल ३-४ घण्टे नींद।

उपर्युक्त सभी रोग-लक्षण गत ८ वर्ष से हैं। रोग-मुक्त होने के लिए रोगी ने सभी प्रकार के इलाज करवाये।

शुद्ध आहार . ३ दिन

प्रवेश के पश्चात् रोगी को ३ दिन तक साग-सब्जी फल, केला और दही दिया गया।

रसाहार : ५ दिन

पाँच दिन के रसाहार के बाद रोगी ने २१ दिन का उपवास किया।

उप-वास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१	६८	थोडा हुआ	लगती है	९ बजे सुबह पेट पर ठडी मिट्टी का लेप ३० मिनट ३ ठडा कटि-स्नान ५ मि० ९ बजे रात को पेट की गीली लपेट	पेट मे जलन होती है, लेकिन कल मे कुछ कम है। वजन १२६ पोंड हुआ।
२	७०	नहीं हुआ	"	"	मुँह मे चिकनापन है तथा बदबू आती है।
३	६८	"	साधारण	"	दोपहर को १२ बजे पेट की जलन शुरू हुई जो शाम को ५ बजे शान्त हुई, कुछ बेचैनी रही।
४	७२	"	"	"	पेट की जलन कम, लेकिन पिण्डलियों मे दर्द होता है।
५	६८	"	भूख अधिक लगती है।	कमजोरी के कारण सभी उपचार बन्द	मुँह मे चिकनापन

उपवास दिन	नाड़ी	शोच	भूख	उपचार	अवस्था
६	७०	एनिमा दिया	नहीं लगती	पूर्ण आराम	पेट में भारीपन लगने के कारण एनिमा दिया गया, जिससे ऑवयुक्त गाँठ निकली। बाद में कुछ खट्टी डकार आने लगी। वजन १२१ पौंड
७	६८	नहीं	"	"	मुँह का स्वाद खराब है।
८	७२	"	"	"	तबीयत कुछ ठीक है। लेकिन जी मिचलाता है। उल्टी नहीं हुई।
९	७२	"	"	"	अच्छी है। कोई कष्ट नहीं है।
१०	७०	"	"	"	पेट में जलन बिलकुल नहीं है।
११	६८	"	"	"	रोगी प्रसन्न चित्त है।

उप-वास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१२	७२	स्वाभाविक शौच हुआ	नहीं लगती	पूर्ण आराम	स्वाभाविक शौच हुआ। मल का रंग काला था, इसके पश्चात् रोगी की प्रसन्नता एवं स्फूर्ति में वृद्धि हुई। वजन ११५ पौंड।
१३	६८	नहीं हुआ	,,	,, ,,	शरीर में काफी हल्कापन है।
१४	७०	रेंडी के तेल सहित एनिमा	,,	,, ,,	पेट में भारीपन एवं थोड़ा दर्द होने के कारण एनिमा दिया गया। पुराना काला मल काफी मात्रा में निकला। वजन ११३ पौंड।
१५	७२	नहीं हुआ	,,	,, ,,	मुँह में चिकनापन कम है।
१६	७२	,,	,,	,, ,,	जीभ कुछ साफ है। रोगी प्रसन्न है।
१७	७२	एनिमा	लगती है	,, ,,	मुँह का स्वाद अच्छा है। भूख खुली है। एनिमा दिया गया मल की ३-४ गाँठें निकलीं।

उप-वास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१८	७२	नहीं	कल से अच्छी	पूर्ण आराम	तबीयत अच्छी है। वजन ११० पौंड।
१९	७२	,,	साधारण	,, ,,	स्वास्थ्य मे सुधार है।
२०	७२	,,	अच्छी	,, ,,	जीभ अधिक साफ है
२१	७२	,,	,,	,, ,,	उपवास तोड़ने के लक्षण स्पष्ट रूप मे दिखाई देते है। १. जीभ बिलकुल साफ और लाल है। २. भूख लगती है ३. शरीर में स्फूर्ति अच्छी है तथा चित्त प्रसन्न है। वजन १०७ पौंड।

उपवास का विश्लेषण :

१. उपवास के प्रारम्भ में ५ दिन तक रोगी को थोड़ी भूख लगती रही, जो बाद में अपने-आप लुप्त हो गयी ।

२. पेट मे भारीपन या कोई अन्य कष्ट होने पर ही रोगी को एनिमा दिया गया, जिससे उसको तुरन्त राहत मिली ।

३. उपवास के १७वे दिन से रोगी की भूख खुलने लगी, जो बाद में २१वे दिन तक क्रमशः बढ़ती रही। इसके साथ-साथ जीभ की स्वच्छता एव मुँह के स्वाद में भी सुधार होता रहा ।

४. २१ दिन के उपवास में कुल १९ पौण्ड वजन कम हुआ ।

उपवास के पश्चात् रोगी को एक महीने तक मट्ठाकल्प करवाया गया । बाद में क्रमशः आहार पर लाकर १५ दिन में घर जाने की इजाजत दी गयी ।

उपर्युक्त चिकित्सा के ३ वर्ष पश्चात् भी रोगी की तबीयत अच्छी है । पेटसम्बन्धी कोई शिकायत नहीं है ।

उदाहरण : ५

उपवास की अवधि : १४ दिन

उम्र : ३२ वर्ष

ऊँचाई : ५ फुट ५ इन्च

वजन : १०५ पौंड

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१. अल्प रक्त-चाप (Low Blood-pressure), रक्तचाप ००।६० है । सिर में कभी खालीपन और कभी भारीपन लगता है ।

२. स्वप्नदोष, दुर्बलता.

३. मंदाग्नि

उपर्युक्त सभी रोग-लक्षण गत ५ वर्ष से हैं ।

प्रथम पाँच दिन रोगी को साग-सब्जी एव फल पर रखा गया, इससे लाभ नहीं हुआ, इसलिए उपवास करवाया गया ।

उपवास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१	७२	एनिमा	नहीं है	१. सूर्यस्नान मालिश २. सिर तथा पेट पर मिट्टी-पट्टी ३. रात को सोने के पहले ठण्डा मेहनस्नान ५ मि०	तबीयत ठीक है, किसी प्रकार कष्ट नहीं हुआ। वजन १०० पौंड है।
२	७०	नहीं	लगती है	,,	रात को स्वप्नदोष हुआ।
३	७२	एनिमा	,,	,, ,,	प्यास न लगने पर भी पानी पीते हैं।
४	७०	नहीं	,,	,, ,,	पैरों में कमजोरी लगती है।
५	७२	एनिमा	मंद हो गयी	,, ,,	मन शान्त और प्रसन्न है। वजन ९९ पौंड।
६	७०	नहीं	,,	,, ,,	कोई कष्ट नहीं है।
७	७२	एनिमा	नहीं लगती	१. सिर तथा पेट पर मिट्टी-पट्टी	तबीयत अच्छी है।

उप-वास	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
				२. मालिश, ३. रात को सोने के पहले ठण्डा मेहनस्नान	
दिन ८	७०	नहीं	”	” ”	तबीयत अच्छी है।
९	७२	एनिमा	”	पूर्ण-आराम सब उपचार बन्द	स्वप्नदोष हुआ, इससे थोड़ी ग्लानि होती है।
१०	७०	नहीं	”	” ”	कल से अधिक स्फूर्ति है।
११	७२	”	”	” ”	नींद अच्छी आती है।
१२	६८	”	”	” ”	कमजोरी लगती है। शेष ठीक है।
१३	७०	”	”	” ”	उपवास तोड़ने के लक्षण दिखायी नहीं देते।
१४	७२	”	”	” ”	वजन ८९ पौंड।

दो सप्ताह पूर्ण होने के पश्चात् भूख बिलकुल न लगने पर भी रोगी का उपवास तोडा गया। इससे अधिक, याने भूख खुलने तक उपवास करने की मानसिक तैयारी रोगी की नहीं थी। सन्तरे के रस से उपवास तोडा गया। आठ दिन तक रसाहार करने के बाद रोगी को भूख लगी। उस समय उसको दूध-कल्प करवाया गया। दूध क्रमशः बढ़ाते हुए ५ सेर हुआ। पूरे महीने तक रोगी को प्रतिदिन ४॥ से ५ सेर तक दूध दिया जाता था। नौकरी की छुट्टी समाप्त होने के कारण रोगी को अनिच्छापूर्वक दूध कल्प बन्द करना पडा, अन्यथा रोगी को खूब लाभ हो रहा था। दूध-कल्प के पश्चात् १० दिन में उसको क्रमशः साधारण आहार-रोटी साग-सब्जी, फल, दूध, दही, मक्खन पर लाया गया। घर जाते समय रोगी की अवस्था सन्तोषजनक थी।

विवेचन : इस १४ दिन के उपवास में रोगी को कुल ७ बार एनिमा दिया गया। इसकी आवश्यकता नहीं थी। लेकिन जब उसको नहीं समझा सके, तब उसके मानसिक समाधान के लिए एनिमा देना पडा। प्रथम चार बार के एनिमा में थोडा मल निकला : अन्तिम तीन एनिमा के समय केवल गन्दा पानी निकला।

एनिमा देने से भूख खुलने में कोई सहायता नहीं मिली। उधर उपवास के अन्तिम दिन तक रोगी को भूख बिलकुल नहीं लगती थी। लेकिन ८ दिन के रसाहार के बाद उसको थोडी-भूख लगने लगी। दुर्बल रोगियों को भूख खुलने तक लम्बा उपवास करना प्रायः अशक्य होता है। उनके लिए रसाहार के द्वारा भूख को प्रज्वलित करना ही सुगम उपाय है।

उदाहरण : ६

आयु :	५१ वर्ष	उपवास :	१२ दिन
ऊँचाई :	५ फुट ६ इञ्च	प्रवेश तारीख :	१०-८-'५६
वज़न :	१७८ पौण्ड		

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१. उच्च रक्तचाप	१० महीने पहले एक बार हाथ एवं पैर में अत्यधिक कम्पन हुआ, उस समय सिर में काफी पसीना आया था, तभी से रक्तचाप का रोग प्रारम्भ हुआ। चक्कर आने का भय हमेशा रहता है।
२ जीर्ण सिर-दर्द	६ मास से है। सिर में हमेशा भारीपन रहता है।
३ कब्ज	कब्ज की शिकायत ३ वर्ष से है।
पूर्व-इतिहास .	रोगी के बड़े भाई स्वयं प्रसिद्ध एलोपैथिक चिकित्सक हैं। उन्होंने रोगी की काफी चिकित्सा की, लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ।
सामान्य परीक्षा	रक्तचाप १८०/१०० है। हृदय, फेफड़े, तिल्ली, लीवर आदि सब ठीक हैं।

चिकित्सा क्रम—१ : ५ दिन

आहार :

६—० बजे नीबू १, पानी २० तो०
९—० ,, गेहूँ की काफी १० तो०, दूध ५ तो०
११—० ,, छाछ १ पाव, साग-सब्जी १० तो०, कचूम्बर २ तो०, टमाटर १० तो०, नारियल १ तो०
३—० ,, गेहूँ की काफी १० तो०, दूध ५ तो०
४—३० ,, साग-भाजी का सूप १ पाव, ½ नीबू का रस मिलाकर
६—३० ,, दूध १ पाव (मलाई निकालकर), पपीता २० तो०, मोसम्बी २

उपचार

६—१५ बजे प्रातःकाल घूमना १ मील
७—० ,, शौच न होने पर एनिमा

८

८–० बजे सूर्यस्नान सिर ढँककर

९–३० ,, पेट तथा सिर पर ठण्डी मिट्टी का लेप २० मिनट से प्रारम्भ करके क्रमशः बढाते हुए ४० मिनट

१०–० ,, सादा स्नान

१–० ,, छाती की ठण्डी लपेट १ घण्टा

४–० ,, ठण्डा मेहनस्नान ५ मिनट

६–० ,, घूमना १ मील

८–४५ ,, सौम्य गरम-पादस्नान १० मिनट (सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी रखकर)

९–० ,, सिर की मालिश १५ मिनट (सोने के पूर्व)

चिकित्सा-क्रम–२ : १ दिन

आहार :

६–० बजे नीबू १, पानी २० तो०

८–० ,, गेहूँ की काफी १५ तो०, दूध ५ तो०

१०–० ,, साग-भाजी का सूप १ पाव

१२–० ,, मोसंबी २

३–० ,, गेहूँ की काफी १५ तो०, दूध ५ तो०

५–० ,, साग-भाजी का सूप १ पाव

७–० ,, मोसंबी २

उपचार : पूर्ववत्

उपवास दिन	नाडी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१	८०	दो बार दुर्गंधयुक्त	नहीं लगती	११–० सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी ४–० ठण्डा मेहनस्नान ८–४५ रात सौम्यगरम पादस्नान	१. पेट मे वायु-प्रकोप हुआ। इससे थोड़ी घबराहट थी। सिर में दर्द है, लेकिन कम है। २. दो बार शौच होने पर भी पेट साफ नहीं हुआ। ३. रात को नींद अच्छी आयी। वजन १७० पौण्ड।
२	७२	नहीं हुआ	नहीं	,, ,, ,,	आज तबीयत ठीक है।
३	७८	,,	,,	११–० सिर पर ठण्डी मिट्टी की पट्टी ४–० ठण्डा मेहनस्नान ९–० सोने के पूर्व सिर की मालिश	सिर में थोडा भारीपन है। पेशाब में बदबू आती है।
४	८०	,,	,,	,, ,,	सिर मे दर्द, थोडी घबराहट।
५	८०	,,	,,	,, ,,	,,
६	७२	एनिमा	,,	,, ,,	सिर में थोडा दर्द तथा छाती मे कुछ भारीपन है।

उपवास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
७	८०	२ बार अपने-आप हुआ। मल अधिक निकला	नहीं	पूर्ण आराम सभी उपचार बन्द	दोपहर को ४॥ बजे पित्त की उल्टी हुई। इससे सिर-दर्द दूर हो गया। कमजोरी लगती है। शरीर पर कुछ पित्ती निकली है। वजन १६२ पौण्ड।
८	८०	दो बार थोड़ी मात्रा में मल निकला	"	"	१२ बजे दिन में नमकीन पानी पिलाकर उल्टी करवाने से तबीयत काफी अच्छी लगती है। सिर एव छाती में भारीपन नहीं है, कमजोरी लगती है, नींद अच्छी आयी।
९	७०	नहीं	साधारण	"	आज तबीयत अच्छी है।
१०	८०	एक बार थोड़ी मात्रा में	साधारण	"	तबीयत बिलकुल ठीक है। कमजोरी है।
११	"	"	खूब लगती है	"	रोगी प्रसन्न है, कमजोरी लगती है। वजन

११ दिन तक उपवास कराने के पश्चात् रोगी को ४ दिन संतरे के रस पर रखा गया। उसके बाद ३ दिन साग-तरकारी एवं फल पर रखकर क्रमशः सम्पूर्ण आहार पर लाया गया।

एक महीने की चिकित्सा के बाद घर जाते समय रोगी की तबीयत बिलकुल ठीक थी। रक्तचाप १२०/८० था। सिरदर्द बिल्कुल नहीं है। कमजोरी पूर्णतया दूर हो गयी। अन्तिम दिन रोगी का वजन १५० पौण्ड था।

उदाहरण : ७

वय : २९
ऊँचाई : ५ फुट ५ इञ्च
वजन : ११३ पौंड

उपवास की अवधि ७ दिन
प्रवेश तारीख : २६-५-'५६
गमन तारीख : १९-६-'५६

वर्तमान बीमारी, उसकी अवधि एवं लक्षण

१. कब्ज : गत पाँच वर्ष से कब्ज की शिकायत है। दाल या बेसन खाने से दो-एक दिन बिल्कुल दस्त नहीं होता। भूख नहीं लगती, कमजोरी भी है।

रोगी को इलाज के लिए केवल २३ दिन का अवकाश था। अधिक छुट्टी नहीं थी, इसलिए प्रवेश के दूसरे दिन से उपवास शुरू हुआ।

उप-वास दिन	नाड़ी	शौच	भूख	उपचार	अवस्था
१	७२	एनिमा मल की खूब गाँठ निकली	नही	७–० सुबह पेटपर मिट्टीलेप ७–३० मालिश ८–३० एनिमा १–० सिर-ठंडी मिट्टी-पट्टी ४–० ठंडा मेहनस्नान ५ मि० ८–३० हाथ-पैर ठंडे पानी मे भोकर सोना	पेट में थोडी गुडगुडाहट होती है। सिर में कुछ दर्द है। थकान लगती है, मुँह का स्वाद खराब है।
२	७८	नही	,,	,, ,, ,,	तबीयत साधारण ठीक है। नींद अच्छी आयी।
३	८०	,,	,,	,, ,, ,,	,, ,, ,,
४	७२	एनिमा से थोडा पीला बदबूदार मल निकला	,,	रात को सोने के पूर्व सौम्य गरम पादस्नान; शेष उपचार पूर्ववत्	रात को बिल्कुल नींद नहीं आयी। सिर में दर्द। कमजोरी अधिक।
५	८०	नहीं	,,	,, ,,	तबीयत ठीक। सिरदर्द नहीं।
६	७२	नही	साधारण	पूर्ण आराम, उपचार बंद	तबीयत अच्छी। नींद अच्छी आयी।
७	७२	,,	,,	,, ,,	कोई तकलीफ नहीं।

७ दिन उपवास के पश्चात् रोगी को थोडी भूख लगी। बहुत सम्भव था कि दो दिन अधिक उपवास करने से काफी अच्छी भूख लग जाती, लेकिन समय की कमी के कारण ७ दिन से अधिक उपवास करवाना मुश्किल था।

उपवास के बाद ३ दिन सन्तरे के रस एव साग के सूप पर रखा गया। उसके बाद ७ दिन तक साग-सब्जी, फल, दूध एवं छाछ दी गयी। फिर क्रमश: साधारण आहार पर लाया गया।

६ दिन पूर्ण आहार लेने के बाद रोगी पूर्ण स्वस्थ होकर घर गया। इन दिनों शौच अपने-आप साफ होता रहा। तेल, मसाला, मिर्च आदि न खाने की सलाह रोगी को दी गयी।

